Daihika Shikshana 8th Standard Kannada

by Karnataka Patyapustaka Sangha

Karnataka Patyapustaka Sangha

Table of Contents

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮ (ಪರಿಷ್ಕೃತ)

ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ)

100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು- 85

ಮಿತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೈಬ್ರರಿ

ಮಿತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ

ಸಿ. ಎ. ಸೈಟ್ ನಂ. ಪಿ- 22, 18 ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 31 ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,

ಸೆಕ್ಟರ್- 1, ನಿಫ್ಟ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗ, ಹೆಚ್. ಎಸ್. ಆರ್. ಲೇಔಟ್,

ಬೆಂಗಳೂರು- 560102

+91 ಕಂಟ್ರಿ ಕೋಡ್: 80 ಸಿಟಿ ಕೋಡ್

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 22587623/ 22587625

ಈ-ಮೇಲ್: mj.tblibrary@gmail.com

ವೆಬ್ ಸೈಟ್: www.mitrajyothi.org

ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗಾಗಿ ಮಿತ್ರಜ್ಯೋತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಿತ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ವಿಳಾಸ: ಸಿ.ಎ. ಸೈಟ್ ನಂ. ಪಿ 22, 18 ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 31 ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಸೆಕ್ಟರ್ 1, ನಿಫ್ಟ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗ, ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಆರ್. ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 102. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ – 22587623/ 22587625 (ಭಾರತದ ಕೋಡ್: +91, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋಡ್: 080). ಈ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ: mj.tblibrary@gmail.com; ವೆಬ್ಸೈಟ್: www.mitrajyothi.org

ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣವನ್ನು ಜುಲೈ 24, 2014 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಊರ್ಜಿತಗೊಂಡ ಮಾರಾಕೇಶ್ ಕರಾರಿನಂತೆ ಹಾಗೂ 1957 ರ ಪ್ರತಿಕರಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆ, ಪ್ರಕರಣ 52 (1) (zb) ಪ್ರಕಾರ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ವಿತರಿಸಲು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಪ್ರಕಟಣೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಶೈಲಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಲು ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಮತಿಯಿದೆ. ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಾಣಿಜ್ಯ- ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣದ ಬಳಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಬಳಸುವವರ ವಿರುದ್ಧ ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಮುನ್ನುಡಿ

“If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building, man maing and character forming education… Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face.” Swamy Vivekananda

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ‘ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು’ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಪಠ್ಯವಸ್ತು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಂಚಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳುಳ್ಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಎನ್. ಸಿ. ಎಫ್.- 2005 ಮತ್ತು ಕೆ. ಸಿ. ಎಫ್. - 2007 ರಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಪರಿಣಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟಗಳ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಟಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು; ಲಘು ಉಪಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು; ಯೋಗ; ಪದಕವಾಯತು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತಿಹಾಸ, ಅಳತೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು; ಮೇಲಾಟಗಳ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು; ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು; ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು; ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ಗೀತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಬೋಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರೂಢೀಕರಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ, ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಬೋಧನೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅವಧಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ರಚಿತಗೊಂಡಿದ್ದು, ಇದರ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ಫಲದಾಯಕ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ರಚನೆಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಮನಃ ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರ ವರ್ಗದವರು ಈ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ತುಂಬು ಹೃದಯದ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಗಜಾನನ ಪ್ರಭು ಬಿ., ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ.

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು:

ಡಾ. ಗಜಾನನ ಪ್ರಭು ಬಿ., ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಸದಸ್ಯರು: ಶ್ರೀ ಶಿವಶಂಕರ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬಾಗೇಶಪುರ, ಅರಸೀಕೆರೆ ತಾ, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಎನ್. ಎಸ್. ಹುಸೇನಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ 9 ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು- 69.

ಶ್ರೀ ಭೀಮಾಶಂಕರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಮಾತೃಛಾಯಾ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಸೇಡಂ, ಕಲಬುರಗಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎಂ. ಎಸ್. ಗಂಗರಾಜಯ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧೀಕ್ಷಕರು, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಚೇರಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಸ್ವತಿ ವಿದ್ಯಾನಿಕೇತನ, ವಿದ್ಯಾನಗರ, ದೊಮ್ಮಸಂದ್ರ, ಆನೇಕಲ್ ತಾ. ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಡಿ. ಕೆ. ಅಚ್ಯುತನ್, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹೆತ್ತಪ್ಪನಹಟ್ಟಿ, ಶಿರಾ ತಾ, ಮಧುಗಿರಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಡಿ. ಸಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಸ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು ತಾ.

ಪರಿಶೀಲಕರು:

ಡಾ. ಕಿಶೋರ್ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮಂಗಳೂರು. ಶ

ಶ್ರೀ ಎ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಲಾ ಕಾಲೇಜು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ:

ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು:

ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು- 85.

ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು:

ಶ್ರೀ ರಂಗದಾಸಪ್ಪ ಎ. ಟಿ., ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಕುರಿತು

ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರೂ ಅರ್ಥಸಚಿವರೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯನವರು ತಮ್ಮ 2014-15 ರ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದರು. ತಜ್ಞರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂಲ ಆಶಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಜಾತ್ಯತೀತತೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬದ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಪುನರ್ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು" ಇದು ಬಜೆಟ್ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಆಶಯ.

ಆನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಾಗಿ 27 ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ದಿನಾಂಕ: 24-11-2014 ರಂದು ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ವಿಷಯವಾರು ಮತ್ತು ತರಗತಿವಾರು ಮಾನದಂಡಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿತವಾದವು. ವಿವಿಧ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಆಕ್ಷೇಪಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಹೊಣೆಹೊತ್ತ ಈ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ನಂತರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು 24-11-2014 ರ ಆದೇಶದಲ್ಲೇ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆನಂತರ 19-09-2015 ರಂದು ಹೊಸ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ರಚಿಸುವ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೊಂಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 2016-17 ರ ಬದಲು 2017-18 ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ಇದೇ ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಂಘಟನೆಗಳೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾಹಿತಿ ದೋಷ, ಆಶಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರಿಗೆ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಸಮಿತಿಗಳಾಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಘಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ವಿಷಯ ಪರಿವೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಡಯಟ್ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಅಭಿಮತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಆನಂತರ ಸಭೆ ನಡೆಸಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ

ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅರಿವಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಕಡೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ (ಎನ್. ಸಿ. ಇ. ಆರ್. ಟಿ.) ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಜ್ಞರ ಮೂರು ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ನೀಡಿದ ತೌಲನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಂಧ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿರುವುದು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯೇ ಹೊರತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಮಗ್ರ ರಚನೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮಾನತೆ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಗ್ರತೆ, ಸಮಾನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ: ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ವಿಷಯವಾರು ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ 27 ಸಮಿತಿಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸಮಸ್ತರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಮಿತಿಗಳ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ದುಡಿದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು. ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸರ್ವ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ) ಬೆಂಗಳೂರು- 85

ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ) ಬೆಂಗಳೂರು- 85

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿಯ ವಿವರ

ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು:

ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ:

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು:

ಡಾ. ಗಜಾನನಪ್ರಭು ಬಿ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರ ಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಸದಸ್ಯರು:

ಶ್ರೀ ರೋಹನ್ ಡಿ' ಕಾಸ್ಟ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಹೊಳೆ ಹೊನ್ನೂರು.

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಕ್ಕಂದೂರು, ಮಡಿಕೇರಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಜಿ. ವೆಂಕಟರಾಜು, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಿಸರ್ಗ, 317, ವಿಶ್ವನೀಡಂ ಅಂಚೆ, ವಿನಾಯಕ ಶಾಲೆ ರಸ್ತೆ, ಅಂಜನಾನಗರ, ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಕೆ. ಕಿಟ್ಟಣ್ಣ ರೈ, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಅವನಿ ಹೌಸ್, ಪೆರಬೆ ಗ್ರಾಮ, ಪುತ್ತೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮಂಗಳೂರು.

ಶ್ರಿಮತಿ ಎಂ. ಕೆ. ಸುಶೀಲ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಬಂಗಾರಪ್ಪ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ- 1

ಕಲಾವಿದರು:

ಶ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯಸ್ವಾಮಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದರು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಾರರು, ನಂ. 31, 7 ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ನಾಗದೇವನಹಳ್ಳಿ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ ಅಂಚೆ, ಕೆಂಗೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಉನ್ನತ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ:

ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ. ಎಮ್. ಎಸ್. ಗಂಗರಾಜಯ್ಯ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಮಠ, ತುಮಕೂರು.

ಶ್ರೀ ಎಮ್. ಜಿ. ತಿಮ್ಮಪೂರ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ನಾಡಿಗೇರ್ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮರಾಠ ಕಾಲೊನಿ, ಧಾರವಾಡ.

ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು: ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಧಿಕಾರಿಗಳು:

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಶ್ರೀಧರ ಹೆಬ್ಬಳಲು, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿವಿಡಿ

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	**ಶೀರ್ಷಿಕೆ**
ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	
1.	ವಾಲಿಬಾಲ್
2.	ಹಾಕಿ
3.	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್
4.	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
5.	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
ಮೇಲಾಟಗಳು	
6.	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು
7.	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ
ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	
8.	ಘಾಟಿ ಲೇಝುಮ್
9.	ಪದಕವಾಯತು
ಯೋಗ	
10.	ಯೋಗಾಸನ
11.	ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು
12.	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಪುಣ್ಯಭಾರತ
ತಾತ್ವಿಕ	
ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	**ಶೀರ್ಷಿಕೆ**
1.	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
ಗುಂಪು ಆಟಗಳು	
2.	ವಾಲಿಬಾಲ್
3.	ಹಾಕಿ
4.	ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್
5.	ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್
6.	ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್
ಮೇಲಾಟಗಳು	

7.	ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು
8.	ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ
ಯೋಗ	
9.	ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	
10.	ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು
11.	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ	
12.	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಭಾಗ-1 ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ- 1 ವಾಲಿಬಾಲ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್
2. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್
3. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವೀಸ್

ಸೂಚನೆ: ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಣೆಗಳು ಬಲಗೈ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಗೈ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಆಟಗಾರರು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದ ಆಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

I. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್:

ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್ಟರ್ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ಮ್ಯಾಷ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಫೋರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಡಿಗ್ ಪಾಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.



1. ನಿಲುವು:

ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ: ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಲಲ್

1. ದೇಹದ ನಿಲುವು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು (ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ) ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.
2. ಕಾಲುಗಳು ಭುಜದ ಅಂತರಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ತುದಿಗಾಲುಗಳು (ಮುಂಗಾಲು) ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ಕಡೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
4. ದೇಹದ ಭಾರವು ಕಾಲುಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು.
5. ಸೊಂಟದ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
6. ಭುಜದ ಭಾಗವು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರಬೇಕು.
7. ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದು ಅಂಗೈಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ನೋಡುವಂತಿರಬೇಕು.
8. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಇದ್ದಾಗ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ನಿಲುವು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

2. ಕೈಗಳ ಹಿಡಿತಗಳು:

ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳು ಅವುಗಳೆಂದರೆ:



ಬೆರಳುಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ಹಿಡಿತ:

ಈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ರಚಿಸಲು (ಮಾಡಲು) ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ಹಿಡಿತ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದು ನಂತರ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಾಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತವನ್ನಿರಿಸುವ ಹಿಡಿತ:

ಈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ನೋಡುವಂತೆ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಡ ಅಂಗೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತಾಗುವಂತೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.



ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿತ:

ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು ಈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಬಲ ಅಂಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಎಡ ಅಂಗೈ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿದ್ದು, ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಡಗೈ ಆಟಗಾರರು ಇದರ ವಿರುದ್ಧದ ರಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು.



3. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ:

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮುಂಗೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

4. ಸಂಪರ್ಕ:

ಚೆಂಡನ್ನು ಅಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂಗೈಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

5. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:

ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳಿಸಿದ ನಂತರ ದೇಹದ ಚಲನೆಯು ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುಬೇಕು.

II. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ ಅಥವಾ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್:

ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಆಟದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು.

1. ನಿಲುವು:

1. ಆಟಗಾರನ ಮುಂಗಾಲುಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.
2. ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಟಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ್ದು, ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಭುಜಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
4. ದೃಷ್ಟಿ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿದ್ದು ತಲೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು.
5. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಇದ್ದಾಗ ಡಯಗ್ನಲ್ ನಿಲುವು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.



2. ನಿರ್ವಹಣೆ:

ದೇಹವು ಚೆಂಡಿನ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕೈಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಅಂಚಿನಿಂದ ತಳಹದಿಯ ತನಕದ ಭಾಗವು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

3. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ (ಫಾಲೋ ಥ್ರೂ):

ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳಿದ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

III. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್:

ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನಿಖರವಾದುದು.



1. ನಿಲುವು:

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಟಗಾರನು ಅಂಗೈನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೊಂಟದ ನೇರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ್ದು ಸೊಂಟವು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ದೇಹದ ಭಾರವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು.

ಯೋಚಿಸಿ: ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ಆಟಗಾರನ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಟಗಾರನ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ?

2. ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತೂರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಡೆಯುವ ಕೈ (ಬಲಗೈ) ಚಲನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಆಟಗಾರನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಅದರ ಕೆಳ ಹಾಗೂ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

3. ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:

ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಬಲಗೈ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳೂ ಸಹ ನೇರವಾಗಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ಕ್ರಿಯೆ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಯೋಜನೆ: ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಆಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ– 2 ಹಾಕಿ

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಲುವು
2. ಇಂಡಿಯನ್ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಓಪನ್ ಡ್ರಿಬಲ್
3. ನೇರ ಪುಶ್ (ಡೈರಕ್ಟ್ ಪುಶ್)
4. ರಿವರ್ಸ್ ಪುಶ್
5. ನೇರ ತಡೆ
6. ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾಸ್

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟವು ಭಾರತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಆಟದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಈಗ ಕಲಿಯೋಣ.

I. ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ನಿಲುವು:

ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಚಪ್ಪಟೆ ಭಾಗವು (ಆಡುವ ಭಾಗ) ಮುಂಭಾಗವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 20 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಇದು ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನ.

ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ:

1. **ಕೈ ತೆರೆದ ಹಿಡಿತ (ಓಪನ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್):**

ಈ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಯ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತುದಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. 15 ರಿಂದ 20 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತಿರುಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಎಡಗೈ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಬಲಗೈ

ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಹಿಡಿತ ಚೆಂಡನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವುದು, ತಳ್ಳುವುದು, ಫ್ಲಿಕ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



2) ಕೈ ಹತ್ತಿರದ ಹಿಡಿತ (ಕ್ಲೋಸ್ ಗ್ರಿಪ್):

ಈ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಸುಮಾರು 10 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಂತರದ ನಂತರ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

II. ಇಂಡಿಯನ್ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಓಪನ್ ಡ್ರಿಬಲ್:

1) ಹಿಡಿತ:

ಎಡಗೈ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತುದಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಇಂಡಿಯನ್ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಆಟಗಾರರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಂದ್ಯದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಮತ್ತು ಸ್ಟಿಕ್ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಇಂಡಿಯನ್ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿತು.

ಓಪನ್ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಸಮನಾದ ಬದಿಯ ಜೊತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ದೇಹದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಶರೀರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಪಾದಗಳು ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು.



III. ನೇರ ಪುಶ್ (ಡೈರಕ್ಟ್ ಪುಶ್):

ಈ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಳ್ಳುವುದು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

1) ಹಿಡಿತ (ಗ್ರಿಪ್):

ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಕೈ ತೆರೆದ ಹಿಡಿತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

2) ಸ್ಥಿತಿ:

ದೇಹವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರರ ಎಡಭುಜವು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

3) ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಿತಿ:

ಚೆಂಡನ್ನು 9-12 ಇಂಚು ದೂರ ಎಡಗಾಲಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

4) ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮುಂದೆ ತಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ

ಎಳೆಯಬೇಕು.

5) ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:

ಚೆಂಡನ್ನು ತಳ್ಳಿದ ನಂತರ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಪುಶ್‌ನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸುವುದು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. (ತಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಎಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ)



IV. ರಿವರ್ಸ್ ಪುಶ್:



1) ಹಿಡಿತ:

ಡ್ರಿಬಲ್ ಕೌಶಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಕೈ ತೆರೆದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

2) ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ:

ದೇಹವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನ ಬಲಭುಜವು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

3) **ಚೆಂಡಿನ ಸ್ಥಿತಿ:**

ಚೆಂಡನ್ನು 9-12 ಇಂಚು ದೂರ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

4) **ನಿರ್ವಹಣೆ:**

ರಿವರ್ಸ್ ಪುಶ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಗುರಿಯತ್ತ ತಳ್ಳಬೇಕು.

5) **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:**

ಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಚೆಂಡು ತಳ್ಳಿದ ನಂತರ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

V. ನೇರ ತಡೆ:

1) **ಹಿಡಿತ:**

ಡ್ರಿಬಲ್‌ಗೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಕೈ ತೆರೆದ ಹಿಡಿತ.

2) **ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ:**

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲದಷ್ಟು ಇಟ್ಟು ದೇಹವು ಚೆಂಡಿನ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕಡೆ ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

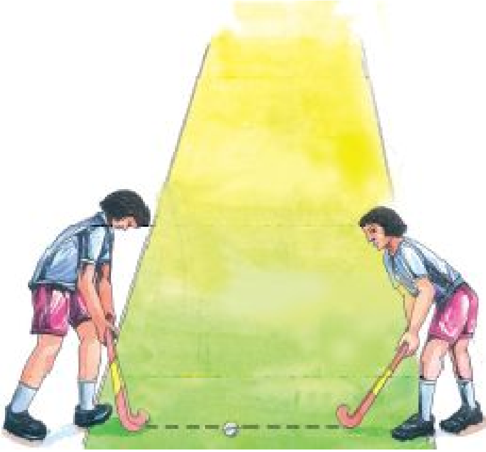
3) **ನಿರ್ವಹಣೆ:**

ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಚೆಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ದಾರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಂದು ದೇಹದ ಮುಂದೆ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.




VI. ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾಸ್ (ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಪಾಸ್):

ಚೆಂಡನ್ನು ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪಾಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾಸ್ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನ ಬಲ ಬದಿಯಿಂದ ಎಡಬದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು 'ಬಿ' ಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಬಿ' ಆಟಗಾರ ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತನ್ನ ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಬಲಬದಿಯ 'ಎ' ಕಡೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಆಟಗಾರರು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.



ಯೋಜನೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು

ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ– 3 ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರರ ಮೂಲ ನಿಲುವು
ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರ ಮೂಲ ನಿಲುವು

ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು
ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು

ಶಾಟ್ (ಶೂಟಿಂಗ್)
ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪಾಸ್

ಗೋಲ್ ಕೀಪರನ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿ ಚೆಂಡು ತಡೆಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ
ಮೇಲ್ಬದಿಯ ಶಾಟ್ ತಡೆಯುವುದು.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯವಾದ ಹಲವಾರು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಸಹ ಒಂದು. ಇದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ಚಿಕ್ಕ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಹಲವಾರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಈಗ ಕಲಿಯೋಣ.

I. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಮೂಲ ನಿಲುವು:

1) ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರರ ಮೂಲ ನಿಲುವು:

ಡಯಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಚಿರಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಎದುರಾಳಿಗಳ ಚಲನವಲನ, ಗೋಲು ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದು ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.

2) ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರ ಮೂಲ ನಿಲುವು:

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರ ಚಲನ ವಲನ ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಲಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.



II. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು:

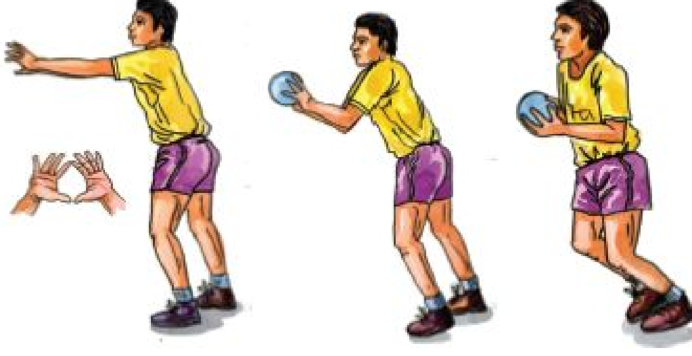
ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1) ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು:

ಡಯಗ್ನಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಲಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು. ಮೊಣಕೈಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಚಿದ್ದು, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಕೈಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು.

2) ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:

ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಡಿಚಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತರುವುದು.



3) ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು:

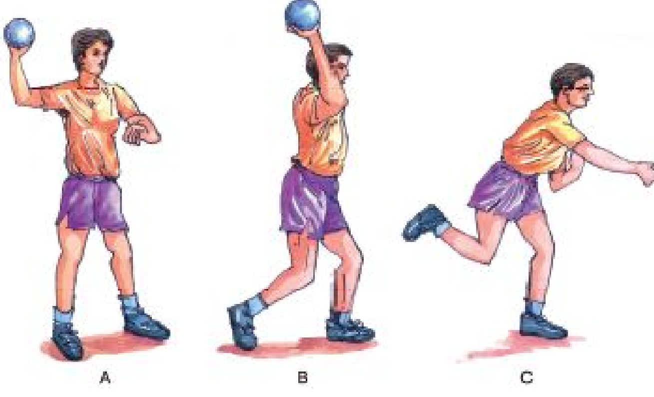
ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಹಾಗೆಯೇ, ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನೆಡೆಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಜಿಗಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

III. ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು:

ಆಟದ ವೇಗ ಮತ್ತು ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಖರವಾದ ಪಾಸ್‌ಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅಂಕ ಗಳಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

1. **ಓವರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸ್:**

ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡಯಾಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಮೊಣಕೈ ಭಾಗವು ಸುಮಾರು 900 ಕೋನದಷ್ಟು ಮಡಿಚಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಶರೀರದ ಭಾರವು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿದ್ದು, ಎಡ ಭುಜವು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪಾಸ್ ನೀಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಮೊಣಕೈ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೈಯನ್ನ ಬೀಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ನೀಡಬೇಕು.

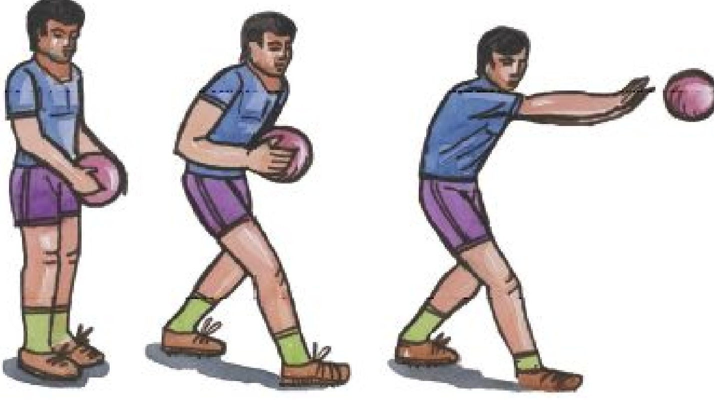


2) ಅಂಡರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸ್:

ಎಸೆಯುವ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಮೊಣಕೈ ಮಡಚದೆ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ಡಯಾಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾ ಪಾಸ್ ನೀಡುವ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದು. ಪಾಸ್ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

3) ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್:

ಚೆಂಡನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಡಯಾಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಎಸೆಯುವುದು. ಪಾಸ್ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಹಿಂದಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡುವುದು. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಕೈ ನಿಂದಲೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಫ್ಲಿಕ್ ಪಾಸ್ ಅಥವಾ ಪುಶ್ ಪಾಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



IV. ಶಾಟ್ (ಶೂಟಿಂಗ್):

ಶೂಟಿಂಗ್ ಮುಖಾಂತರ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವುದು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿದ್ದು ನೇರ ಶಾಟ್ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ ಶಾಟ್‌ನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1) ನೇರ ಶಾಟ್:

1. ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಮೂರನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಬಲ ಮುಂಗೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಎಡಭುಜವು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
4. ಶರೀರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು.
5. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎದೆಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ತಂದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ
6. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಯುವುದು.



2) ಹಿಪ್ ಶಾಟ್:

1. ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು
   ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮೂರನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.
3. ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ (ಬಲದಿಂದ

   ಎಡ) ಶರೀರವನ್ನು ಬಲ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.
4. ಬಲಕ್ಕೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದ ಶೂಟಿಂಗ್

   ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
5. ಅಂತ್ಯಾನುಗತದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು.

V. ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು:

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವಾಗ ಪಾಸ್ ನೀಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವವರು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಾಸ್ ಪಡೆಯುವವರ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾಸ್ ನೀಡುವುದು.

VI. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್‌ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯ:

1. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ದೇಹದ ಭಾರವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್‌ನ ಅನುಕೂಲದಂತೆ, ಇಷ್ಟದಂತೆ ಮತ್ತು ಬರುತ್ತಿರುವ ಶಾಟ್‌ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೈಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಗೋಲು ಗೆರೆಯ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ವಕ್ರರೇಖೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಗೋಲು ಕಂಬದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಗೋಲು ಕಂಬದ ಮಧ್ಯೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
5. ಆಕ್ರಮಣ ತಂಡದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
6. ಗೋಲು ಕೀಪರ್‌ರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗೋಲಿನ ಹತ್ತಿರದ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು (ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ).



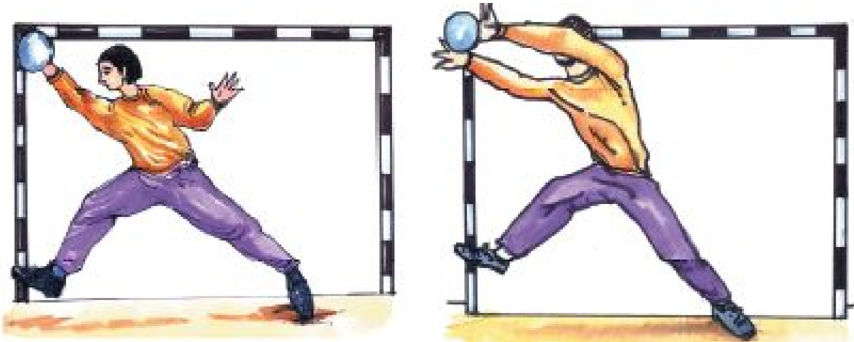
VII. ಚೆಂಡು ತಡೆಯುವ ಕೌಶಲ್ಯ:

1. ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರನು ಶಾಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಜ್ಜುಗೊಂಡಾಗ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಚೆಂಡು ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಕೈಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ತಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಾರದು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
3. ಚೆಂಡು ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಕೈಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಚೆಂಡು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಕಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.
5. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಲ್ಲಿ ತಡೆಯುವುದು.
6. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಬದಲು ತಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ತಡೆದ ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

VIII. ಮೇಲ್ಬದಿಯ ಶಾಟ್ ತಡೆಯುವುದು:

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಚೆಂಡು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು.

ಚೆಂಡಿನಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಕಾಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೆಂಡಿನೆಡೆಗೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆಂಡಿನೆಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.



ಯೋಜನೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ– 4 ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ನಿಲುವು
2. ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ
3. ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು
4. ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್
5. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು
6. ಸ್ಟೆಪ್ ಸ್ಟಾಪ್
7. ಪಿವ್ರೋಟಿಂಗ್
8. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥವುಳ್ಳವರು ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ಮನೋಲ್ಲಾಸದೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

I. ನಿಲುವು ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ:

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ನಿಲುವು ಸಮತೋಲನಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು- ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಿಲುವು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ನಿಲುವು.

1. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಿಲುವು: (ಅಫೆನ್ಸೀವ್ ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಸ್):

ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಚೆಂಡುಗಳೆರಡೂ ಕಾಣುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಸೊಂಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಕೈಗಳು ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಳು ಮಡಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಆಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಭಾರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿದ್ದು ಚಲಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಡಚಿರುತ್ತದೆ.



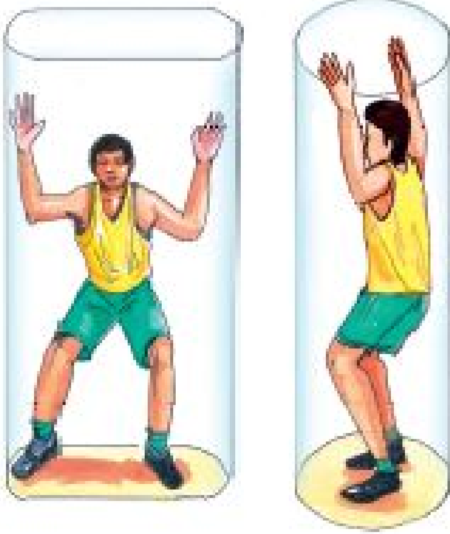
2) ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ನಿಲುವು: (ಡಿಫೆಸೀವ್ ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಸ್):

ತಲೆಯ ಭಾಗವು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ನೇರವಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಭಾರವು ಸಮವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದು ಪಾದಗಳು ಭುಜದ ಅಂತರಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರತಕ್ಕದ್ದು.



ಆಟಗಾರರು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿರುವಾಗ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕೊಳವೆಯ (ಸಿಲೆಂಡರ್ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್) ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ

ಆಟಗಾರರು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕೊಳವೆಯ ಒಳಗಡೆ ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕೊಳವೆಯು ಎದುರಿಗೆ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ, ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೃಷ್ಠ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಹೊರ ಅಂಚಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



3) ಚೆಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ:

ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

II. ಪುಟಿಸುವುದು (ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್):

1. ನಿಲುವು:

ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿ ನೊಂದಿಗೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

2. ನಿರ್ವಹಣೆ:

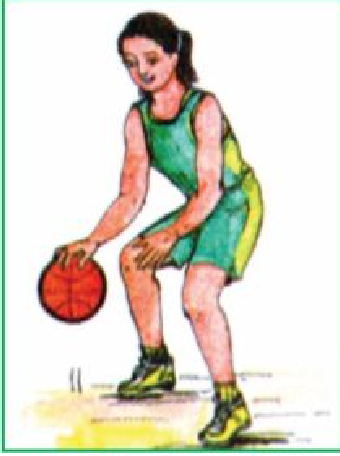
ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಚಾಚುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚೆಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪುಟಿದು ಮೇಲೆ ಬರುವಾಗ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿದ ಕೈ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ಬರತಕ್ಕದ್ದು. ಬೆರಳುಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಾಚಿದ್ದರೆ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



ಪುಟಿಸುವ ಪ್ರಕಾರಗಳು

1) ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು:

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಮಡಚಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಮೊಣಕಾಲಿನ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಚೆಂಡಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 4.೮ ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಸುವುದು

2) ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು: (ಹೈ ಆರ್ ಸ್ಪೀಡ್ ಡ್ರಿಬಲ್):

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಭುಜ ಭಾಗದ ತನಕ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುತ್ತ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



III. ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಪಡೆಯುವುದು:

1) ನಿಲುವು:

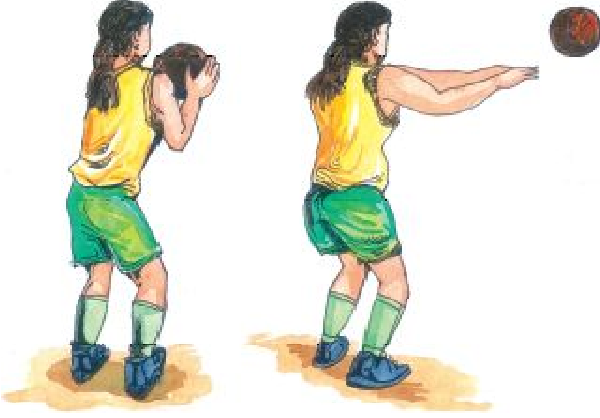
ಡಯಾಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರು ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೆಂಡಿನ ಹಿಂದಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯು ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

2) **ನಿರ್ವಹಣೆ:**

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಶರೀರ ತೂಕವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು.

3) **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:**

ಚೆಂಡು ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೆರಳುಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳು ಹೊರ ಮುಖವಾಗಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.



4) **ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು:**

ಚೆಂಡನ್ನು ಚೆಸ್‌ಟ್‌ಪಾಸ್ ಮುಖಾಂತರ ಪಡೆಯುವಾಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಾಚಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

IV. ಸ್ಟೆಪ್ ಸ್ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು:

ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುವಾಗ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲನ್ನು ಪಿವಟ್ ಫೂಟ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿಡಬೇಕು.

V. ಪಿವ್ರೊಟಿಂಗ್:

ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿರುವ ಪಾದದ ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

VI. ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು:

ಎರಡು ಕೈ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್:

1) ನಿಲುವು:

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾ, ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರಬೇಕು.

2) ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಮೊಣಕಾಲುಗಳು, ಸೊಂಟ, ಭುಜಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

2. **ಅಂತ್ಯಾನುಗತ:**

ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಚಾಚಿದ್ದು, ತೋರು ಬೆರಳುಗಳು ಗುರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು ಕಿವಿಯ ಸಮೀಪ ಬರುತ್ತದೆ.



ಯೋಜನೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ– 5 ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಆಟಗಾರರ ಪಾದದ ಚಲನೆಗಳು
2. ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ
3. ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್
4. ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್- ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್/ ರಿಟರ್ನ

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಂದ ವೇಗ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಗುಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

I. ಆಟಗಾರನ ಪಾದದ ಚಲನೆಗಳು:

ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾನೆ. ಬಲಗಡೆ ಬರುವ ಶಟಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಗೆ ಬರುವ ಶಟಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಬದಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಚಲನೆ ಮಾಡುವುದು.

II. ರ್ಯಾಕೆಟ್ ಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಟಗಾರನು ಕೆಳಕಂಡ ಎರಡು ಹಿಡಿತ (ಗ್ರಿಪ್) ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿಯುವನು. 1) ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್, 2) ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್.

1. **ಪೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್:**

ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ (ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಮುಂಭಾಗ, ಹಿಂಭಾಗ) ಶಟಲ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲು ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವನು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು (Thumb) ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳು (Index finger) ಮಧ್ಯೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ 'V' ಆಕಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ ೮.1 ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್

2) ಬ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್:

ಈ ವಿಧಾನವು ಆಟಗಾರನ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಟಲ್‌ನ್ನು (ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಮುಂಭಾಗ, ಹಿಂಭಾಗ) ತೆಗೆದುಕೊಳಲು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಶಟಲ್ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



III. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್:

ಇದು ಸಹಜ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದಲೇ ಸರ್ವಿಸ್‌ನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣದ ಯಾವುದೇ ರೇಖೆಗಳು ತಾಗಕೂಡದು.



IV. ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್- ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್ ಅಥವಾ ರಿಟರ್ನ್:

ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲಭಾಗದ ಕಡೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಸೀವ್ ಅಥವಾ ರಿಟರ್ನ್ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಅವಶ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ ಶಟಲ್‌ನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಫೋರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ರಿಪ್ ಮುಖಾಂತರ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಾಚುವುದು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಠಿಯನ್ನು ಶಟಲ್‌ನ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಯೋಜನೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

ಮೇಲಾಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ– 6 ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು

ಈ ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ
2. ಸೆಮಿ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ
3. ಮುಕ್ತಾಯ
4. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ತಂತ್ರಗಳು

ಮೇಲಾಟಗಳು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಓಟಗಳು, ಜಿಗಿತಗಳ, ಎಸೆತಗಳು, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಾರರು ವೇಗದ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟ- ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಾರನು ಓಟದುದ್ದಕ್ಕೂ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ವಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಾರನು ತಾನು ತಾಳಬದ್ಧವಾದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವಾಗ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಓಡುವಾಗ ಓಟದ ಗತಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ದಣಿವು ಉಂಟಾದರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.

I. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ:

1) ಕೈಗಳ ಚಲನೆ:

ಕೈಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ವೇಗದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಓಟದ ಗತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯ ಗತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ:

ಕಾಲುಗಳು ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಕೈಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಿಂದೆ- ಮುಂದೆ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕು.

II. ಸೆಮಿ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ:

'ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್' ಆಜ್ಞೆಗೆ ಓಟಗಾರನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ತನ್ನ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕಾಲಿನ ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಇಡುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ಓಟದ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಆಜ್ಞೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಓಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

III. ಮುಕ್ತಾಯ:

ಒಬ್ಬ ಆದರ್ಶ ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಮುಕ್ತಾಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವನು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲಿ ರನ್‌ಥ್ರೂ ತಂತ್ರವು ಉತ್ತಮವಾದ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

IV. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದ ತಂತ್ರಗಳು:

1. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.
3. ಓಣಿಯ ಒಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
4. ವಿವಿಧ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಶೂಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
5. ಓಟಗಾರನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಗಡೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಕು.

ಮಧ್ಯಮ ಅಂತರದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಂತರ ಓಡುವಾಗ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಓಟದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ದಣಿವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಓಟಗಾರರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಓಡುವುದರಿಂದ ಪೆಟ್ಟಾಗುವ, ಬೀಳು ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಓಟಗಾರರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಾಗಿಕೊಂಡು ಓಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಓಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ತಳ್ಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ– 7 ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ

ಈ ಮೇಲಾಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್ ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ರೋಲ್
2. ಅಡ್ಡಕೋಲಿನ ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ
3. ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್

ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ತಂತ್ರದ ವಿವರಗಳು:

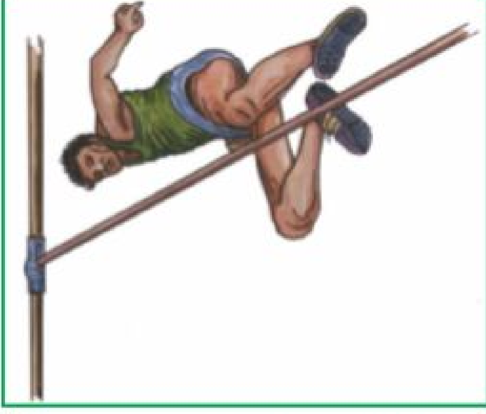
ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸುಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವ ಕಡೆ ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ತಂತ್ರ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು.

I. ಅಪ್ರೋಚ್ ರನ್ ಮತ್ತು ಟೇಕ್ ಆಫ್:

ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಓಡುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಟಗಾರ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣದ ಎಡಪಕ್ಕದಿಂದ ಓಡಿ ಬಂದು ಜಿಗಿಯುತ್ತಾನೆ. ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜಿಗಿತಗಾರ ಅಂಕಣದ ಬಲ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಓಡಿಬಂದು ಜಿಗಿಯುತ್ತಾನೆ.

II. ಅಡ್ಡಕೋಲಿನ ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ:

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಅಡ್ಡಕೋಲನ್ನು ದಾಟುವಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.



1. ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್
2. ಧುಮುಕು (ಡೈವ್) ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್

ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್:

ಈ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಕೋಲನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಜಿಗಿತಗಾರನ ದೇಹವು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ, ಅಡ್ಡಕೋಲಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಟೇಕ್ ಆಫ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬೀಸುತ್ತಾ ಮುಂದುವರೆದು ಬಲಗಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಜಿಗಿತಗಾರನು ತನ್ನ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಬಲ ಭುಜ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ದಾಟಬೇಕು.

ಧುಮುಕು ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್:

ಈ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತಗಾರ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಡ್ಡಕೋಲನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಾಚಿರದೆ, ಸೊಂಟವು ಮಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ತಲೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವು ಅಡ್ಡಕೋಲಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸದೇ ಓರೆಯಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ದಾಟಬೇಕು.

III. ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್:

ಸ್ಟ್ರಾಡಲ್ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತಗಾರನು ಅಡ್ಡಕೋಲನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಾಗ ಆತನ ಬಲಗಾಲು ಹಾಗೂ ಬಲಗೈ

ಮೊದಲಿಗೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸನ್ನು ಅಥವಾ ನೆಲವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ನಂತರ ಆತ ತನ್ನ ಭುಜ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹೊರಳುತ್ತಾ ಇಳಿಯಬೇಕು.

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ- 8 ಘಾಟಿ ಲೆಝಿಮ್

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಆಠ್ ಠೋಕ್
2. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಪೀಛೇ ಪಾವ್
3. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಪವಿತ್ರ
4. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಪವಿತ್ರ ಬೈಠಕ್
5. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಥಾಲ್ ಸೇ ಕದಮ್
6. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಆಗೇ ಪಾವ್
7. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಕುದನ್ ಪವಿತ್ರ

ಮೂಲಭೂತ ಆಜ್ಞೆಗಳ ವಿವರಣೆ:

ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ: ಬಲಗೈಯಿಂದ ಲೆಝಿಮ್‌ನ ಕಬ್ಬಿಣದ (ಚಿಕ್ಕ) ದಂಡವನ್ನು ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್.

ಕಟ್ಟಿಗೆಯ (ಉದ್ದ) ದಂಡವನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ, ಕಬ್ಬಿಣದ ದಂಡವನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ, ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಎರಡೂ ದಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



I. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಆರ್ ರೋಕ್

ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್.

ಎಣಿಕೆ- 1: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 2: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಂದು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 3: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 4: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಗಲಿಗೆ ತರುತ್ತಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 5: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ದಂಡ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 6: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 7: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 8: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 16 ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.

II. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಥಾಲ್ ಸೇ ಕದಮ್

ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಭಾಗ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಲಪಾದವು ನೆಲವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 2: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಂದು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 4: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಗಲಿಗೆ ತರುತ್ತಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 5: ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ದಂಡ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 6: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 7: ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 8: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 16 ಏಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.

III. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಪೀಛೇ ಪಾವ್

ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ತೆರೆಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 2: ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ತರುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಬಡಿದು ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 4: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 5: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ದಂಡ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 6: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 7: ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 8: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಗಲಿಗೆ ತರುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.



ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 16 ಏಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.

IV. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಆಗೇ ಪಾವ್

ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು.



ಎಣಿಕೆ- 1: ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 2: ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆ ತಂದು ಎಡಭಾಗದ ಬಗಲಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದಂಡಕ್ಕೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.



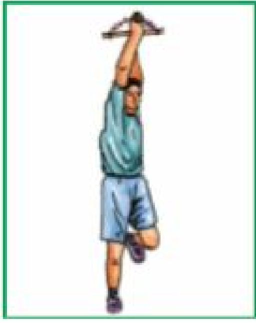
ಎಣಿಕೆ- 3: ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 4: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದಂಡಕ್ಕೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 5: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ದಂಡ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ದಂಡ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 6: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 7: ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 8: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.



ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 16 ಏಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

V. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಪವಿತ್ರ

ಸೂಚನೆ: ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಆಠ್ ಠೋಕ್‌ನ ಚಲನವಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಪೀ ಛೇ ಪಾವ್ ಮತ್ತು ಆಗೇ ಪಾವ್‌ಗಳ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ- 1: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ತೆರೆಯಬೇಕು.



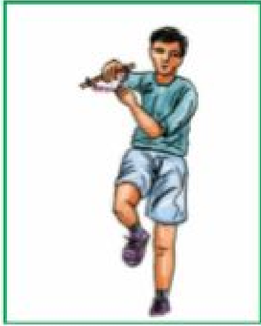
ಎಣಿಕೆ- 2: ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ತರುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಬಡಿದು ಸೇರಿಸಬೇಕು.



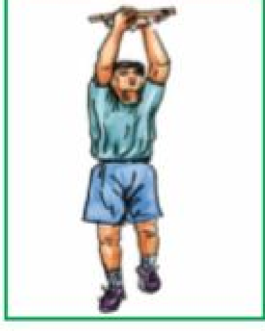
ಎಣಿಕೆ- 3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 4: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 5: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಕತ್ತರಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದಂಡ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 6: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಬಗಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 7: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 8: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಡೆ ತರುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.



ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 16 ಏಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

VI. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಕುದನ್ ಪವಿತ್ರ

ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



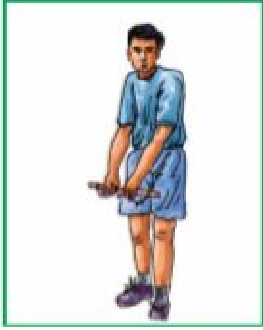
ಎಣಿಕೆ- 1: ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 2: ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ತೆರೆಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 4: ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 5: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಕತ್ತರಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು.



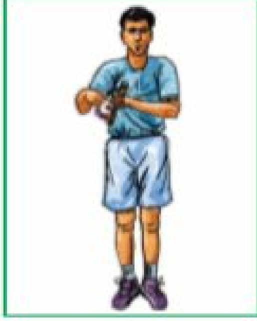
ಎಣಿಕೆ- 6: ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 7: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಾಲ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 8: ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು.



ಸೂಚನೆ: ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 16 ಎಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

VII. ವ್ಯಾಯಾಮ: ಪವಿತ್ರ ಬೈಠಕ್

ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 1: ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.



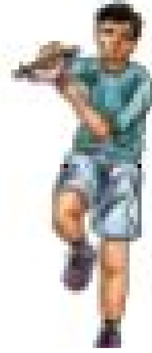
ಎಣಿಕೆ- 2: ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ತೆರೆಯಬೇಕು.



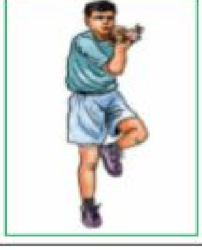
ಎಣಿಕೆ- 4: ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಎತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 5: ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೈಠೆಕ್ ಮಾಡಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತೆರೆಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 6: ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 7: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಗಾಲ ತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ- 8: ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 16 ಏಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ– 9 ಪದ ಕವಾಯತು

ಪದಕವಾಯತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಸಾಲು ವಿಭಜಿಸುವುದು
2. ತೀನ್ ಲೈನ್ ಮೇ ತೇಜ್ ಚಲ್
3. ತೇಜ್‌ಚಲ್ ಮೇ ಥಾಮ್

ಪಥ ಸಂಚಲನ

I. ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ (ತೀನ್ ಲೈನ್ ಬನ್):

ಆಜ್ಞೆ: ಲಂಬಾದಹಿನೆ- ಚೋಟಾ ಬಾಯೇ-ಮೇರೆ ಸಾಮ್ನೆ-ಏಕ್‌ಲೈನ್-ಬನ್.

ಈ ಆಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅತೀ ಎತ್ತರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರು ಎಡಗಡೆಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ತದ ನಂತ ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೇರಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ಸಾಲನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಲು ದಹಿನೆ ಸಜ್ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಆಜ್ಞೆ: ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೆಸೆ-ಎಕ್-ದೋ-ಗಿಂತೀಕರ್.

ಈ ಆಜ್ಞೆಗೆ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ 'ಏಕ್', ಎರಡನೆಯವನು 'ದೋ', ಮೂರನೆಯವನು 'ಏಕ್', ನಾಲ್ಕನೆಯವನು 'ದೋ...' ಇದೇ ರೀತಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಖ್ಯೆಹೇಳುವುದು.

ಆಜ್ಞೆ: ನಂಬರ್ ಏಕ್- ಏಕ್ ಕದಂ ಆಗೆ, ನಂಬರ್ ದೋ- ಏಕ್ ಕದಂ ಪೀಛೇ– ಕ್ಲಾಸ್ ಆಗೆ ಪೀಛೇ ಚಲ್.

ಈ ಆಜ್ಞೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು (ಏಕ್ ಹೇಳಿದವರು) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ದೋ ಹೇಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಈಗ ಒಂದು ಸಾಲು ಎರಡು ಸಾಲಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವುದು. ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ 'ಏಕ್' ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು

ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವಾಗ 'ದೋ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಆಜ್ಞೆ: ನಂಬರ್ ಏಕ್ ದಹಿನೆ, ನಂಬರ್ ದೋ ಬಾಯೆ, ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೆ ಬಾಯೆ-ಮೂಡ್.

ಈ ಆಜ್ಞೆ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನವರು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನವರು ಎಡಕ್ಕೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ತಿರುಗಬೇಕು.

ಆಜ್ಞೆ: ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕ್ ಖಡಾ ರಹೆಗಾ ಬಾಕಿ ತೀನ್ ಲೈನ್ ಬನ್ ಕ್ಲಾಸ್ ತೇಜ್ ಚಲ್.

ಈ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಮೊದಲನೆಯವರು (ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕ್) ಚಲಿಸದೇ ನಿಲ್ಲುವನು. ಎರಡನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕ್‌ನ ಎಡಬದಿಗೆ ತನ್ನ ಬಲಗೈನಿಂದ ಒಂದು ಕೈ ಅಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವನು. ಮೂರನೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎರಡನೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಎಡಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೈ ಅಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕನ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಕೈ ಅಂತರದಲ್ಲಿ (ತನ್ನ ಮುಂದಕ್ಕೆ) ನಿಲ್ಲುವುದು, ಐದನೆಯವ ನಾಲ್ಕನೆಯವನ ಎಡಗಡೆಗೆ ಒಂದು ಕೈ ಅಂತರವನ್ನು ತನ್ನ ಬಲಗಡೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನವನಿಗೆ ಒಂದು ಕೈ ಅಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆರನೆಯವನು ಐದನೆಯವನ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 3 ಸಾಲು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

II. ತೀನ್ ಲೈನ್ ಮೇ ತೇಜ್‌ಚಲ್:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೂರು ಸಾಲು ಮಾಡಿ ಪಥಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾಗ ನೀಡುವ ಆಜ್ಞೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾವ್‌ಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಂಚಲನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಏಕ್: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈ ಭುಜಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಮುಂದೆ ಬೀಸುವುದು ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಬೀಸುವುದು.

ದೋ: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈ ಭುಜಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಎಡಗೈ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಬೀಸುವುದು.

ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ನೇರವಾದ ಸಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕದ ಸಾಲಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಾನ ಅಂತರದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಿನ ಆಜ್ಞೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಸಂಚಲನ ಮಾಡಬೇಕು.

III. ತೇಜ ಚಲ್ ಮೇ ಥಾಮ್:

ಪಥ ಸಂಚಲನ ಮಾಡುವಾಗ ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕ್ರಾಸ್ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಥಾಮ್ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು 'ಏಕ್' ಎಣಿಕೆಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಣಿಕೆ 'ದೋ' ಹೇಳಿ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಯೋಗ ಅಧ್ಯಾಯ– 10 ಯೋಗಾಸನ

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
3. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

ಸೂಚನೆ: ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಹಿಗ್ಗುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವಾಗ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗ ಕುಗ್ಗುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಶರೀರ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

I. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

1. **ಪಾರ್ಶ್ವ ಕೋನಾಸನ:**

ಪಾರ್ಶ್ವ ಇದರರ್ಥ ಬದಿಗೆ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 'ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮಸ್ಥಿತಿ



i. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಭುಜಗಳ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ii. ಬಲ ಪಾದವನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಯಷ್ಟು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿರಬೇಕು. ಎದೆಯ ಭಾಗ ವಿಶಾಲ ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತನ್ನು ಸಹ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರಬೇಕು.

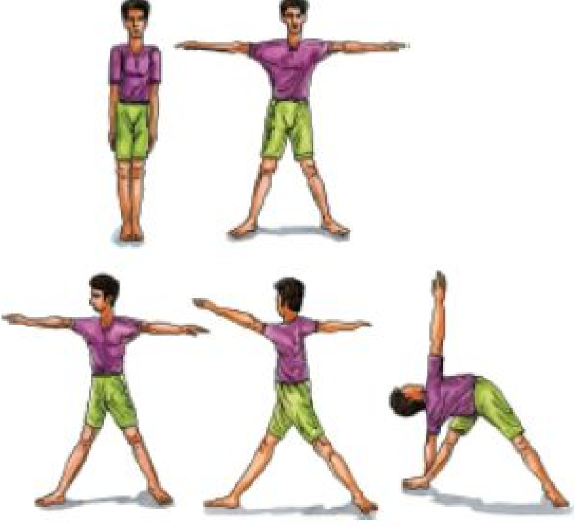
iii. ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಬಲ ಮಂಡಿಯ ಕೆಳಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಬಲ ತೊಡೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ತೊಡೆ ಸಮಕೋನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

iv. ಪೂರಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಬಲಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಎಡಪಾದವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

v. ಪೂರಕ- ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಅದರಂತೆ ಎಡಭಾಗದಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮಸ್ಥಿತಿ ತಾಡಾಸನ



i. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಹಸ್ತಗಳು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
ii. ಬಲಪಾದವನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಯಷ್ಟು ಮತ್ತು ಕತ್ತನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

iii. ರೇಚಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
iv. ಪೂರಕ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಬಲಬದಿಗೆ ಬಾಗಿ ಎಡಗೈ ಹಸ್ತವನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಲಂಬವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

v. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಅದರಂತೆ ಎಡಭಾಗದಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

3. *ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ:*

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮಸ್ಥಿತಿ.



i. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.
ii. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಒತ್ತುತ್ತಿರಬೇಕು.
iii. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಬಾರದು.
iv. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೇರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕ್ರಮಶಃ ಬರಬೇಕು.

4. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ:

ಈ ಆಸನದ ಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂಟೆಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ (ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ): ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.



i. ಮೊದಲಿಗೆ ಬಲಗಾಲು ಮಡಿಚಿ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಡಬೇಕು ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು.
ii. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ ಕೈಗಳೆರಡು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ.
iii. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾ ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು.

II. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ (ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ): ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



i. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಂದು ಇಡಬೇಕು.
ii. ಎಡಗಾಲು ಮಡಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು.
iii. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಕೂಡ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರಬೇಕು.
iv. ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

2. ಗೋಮುಖಾಸನ:

ಗೋವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಈ ಆಸನ ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ‘ಗೋಮುಖಾಸನ’ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.



i. ಎಡಗಾಲು ಮಡಚಿ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ತಂದು ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು.
ii. ಬಲಗಾಲು ಮಡಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಎಡ ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.
   a. ಎರಡೂ ಪಾದದ ಹೊರ ಅಂಚು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಲಿ.
   b. ಮಂಡಿಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದಿರಲಿ.
iii. ಎಡ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ತಂದು ಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿಡಬೇಕು.
iv. ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಒಯ್ದು ಮೊಣಕೈ ಮಡಿಸಿ ಎಡಗೈ ಬೆರಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
v. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ ಕ್ರಮಶಃ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಟ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

3. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ (ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ): ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.



i. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು- ಭುಜದ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಿಗೆ ತರಬೇಕು.
ii. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಂಬವಾಗಿ ಎತ್ತಬೇಕು.
iii. ಬೆನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಎರಡೂ ಮೊಣಕೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.
iv. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಸಲಹೆ: ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಬಾರದು.

4. ಅರ್ಧಬದ್ಧ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ (ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ): ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.



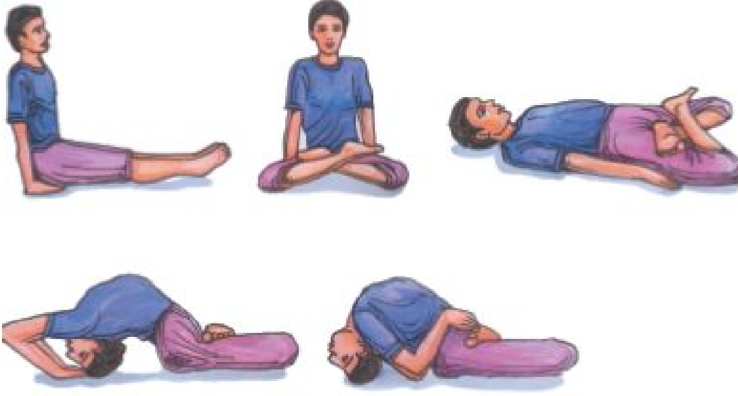
i. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.
ii. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಂದು ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
iii. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಗೈ ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ರೇಚಕ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮುಖ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗ ಬಲಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಬೇಕು.
iv. ಆಸನದ ಅಂತಿಮದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಬಲಗಾಲು ಮಡಚಿ ಮಾಡುವುದು.

III. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

1. **ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ:**

ಈ ಆಸನವು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ' ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ (ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ): ಕಾಲುಗಳು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.



i. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
ii. ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು.
iii. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಂದು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಮುಖದ ಹತ್ತಿರ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.
iv. ಮುಖದ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಂದು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.
v. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಸಲಹೆ: ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು, ಏಳುವುದು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮಡಿಚಬಾರದು.

2. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ:

ಶರೀರದ ಸರ್ವ ಅಂಗಗಳು ಈ ಆಸದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.



i. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.
ii. ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
iii. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಶರೀರ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
iv. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ನೀಡಿ ದೇಹ ಲಂಬವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
v. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

3. ರಾಜಕಪೋತಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗುವುದು.



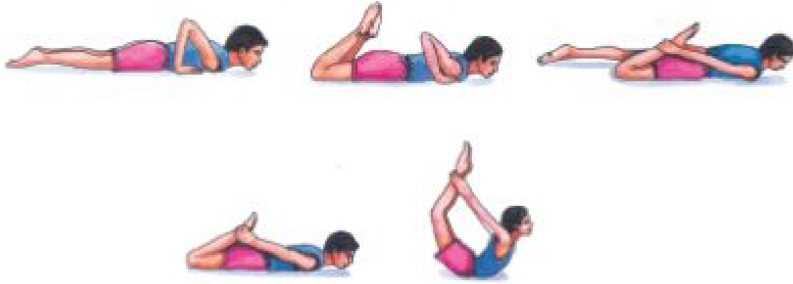
i. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಎದೆಯ ಭಾಗ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.
ii. ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು.
iii. ಈಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಹಿಗ್ಗಿಸಿರಬೇಕು. ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
iv. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಂತರ ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಸಲಹೆ: ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ ಪೂರ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಧನುರಾಸನ:

ಧನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ‘ಬಿಲ್ಲು’ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗುವುದರಿಂದ ‘ಧನುರಾಸನ’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ (ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ): ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು.



i. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು.
ii. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ತರಬೇಕು.
iii. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳನ್ನು (ankel) ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

iv. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿರಲಿ ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.

v. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕ್ರಮಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

IV. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

1. ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆ: ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ

1. ಕೈಗಳು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
2. ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು.

2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ:

ಎಡಭಾಗದ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪೂರಕ- ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿ: ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

i. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ii. ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪೂರಕ- ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿ: ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

i. ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಕಿರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
ii. ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ- ರೇಚಕವನ್ನು ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಧ್ಯಾನ:

ಧ್ಯಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಒಂದು ಆಯಾಮ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದ್ದು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆದು ಸಬಲತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಆತ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಗಳ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪರರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸದೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಗುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಆಂತರಿಕ ಸತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನಿರತರಾಗಲು ಧ್ಯಾನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.



ಚಿತ್ರ 8.13 ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ:

ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಮಲ, ನಿಶ್ಶಬ್ಧ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೆಲಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಗಳು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದು

ಶರೀರವು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಯೋಚನೆ, ಕಲ್ಪನೆ, ಚಿಂತೆ, ಅನುಭವ, ನೆನಪುಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯದೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಾಮವೆನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಸುಗುಣ ಧ್ಯಾನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾದಾಗ ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೋ, ಇಷ್ಟ ದೇವರನ್ನೋ, ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನೋ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು.

(ಮುಂಜಾನೆಯ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು)

ಅಧ್ಯಾಯ– 11 ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಾಣಿಸಿದ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ರಥಯುದ್ದ
2. ಹಾರಣ್ಣ ತೂರಣ್ಣ
3. ಆಕಾಶ ಭೂಮಿ ಪಾತಾಳ
4. ಸಂಖ್ಯಾರಚನೆ
5. ಎಂಟರ ಓಟ
6. ಮೊಸಳೆ ಬಾಯಿ
7. ಮಲಗಿದ್ದು ಏಳು
8. ವಾಕ್ಯ ಬೇಧಿಸು
9. ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟ
10. ಶತಾಯು
11. ಹುಂಜದ ಕಾಳಗ
12. ಖಡಾಖೋ

1. ರಥ ಯುದ್ಧ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು. ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಬ್ಬರ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಕುಳಿತು ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ರಥ ರಚಿಸುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿಯೂದಿದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿ ಯಾವ ಜೋಡಿಯನ್ನಾದರೂ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವವರ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಕೆಳಗಿಳಿದ ಅಥವಾ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದ ತಂಡ ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ನಡುವೆ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಹಾರಣ್ಣ ತೂರಣ್ಣ:

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಆಟಗಾರರು ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ಸುಮಾರು 1.5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯವರು ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಎರಡನೆಯವರು ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಮೂರನೆಯವರು ನಿಂತಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯವರು ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ನಿಂತಿದ್ದು ಒಬ್ಬ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ನಿಂತಿರುವವರು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿರಬೇಕು. ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮುಂದೆ ಸುಮಾರು 20 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿಯೂದಿದ ತಕ್ಷಣ ಎರಡೂ ತಂಡದ ಸಾಲಿನ ಕೊನೆಯವರು ಕುಳಿತಿರುವವರನ್ನು ಜಿಗಿದು, ನಿಂತಿರುವವರ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ನುಸುಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದಾಟಿದ ನಂತರ, ತಮ್ಮ ಸಾಲಿನ ಮುಂದಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದು ತನ್ನ ಮೊದಲ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ನಂತರ ಎರಡನೆಯವನು ಮೊದಲನೆಯವನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸಾಲಿನ ಕೊನೆಯವನ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ತೂರಿ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಜಿಗಿದು, ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ನಂತರ ಮೂರನೆಯವನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಯಾವ ತಂಡ ಬೇಗ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಆಕಾಶ ಭೂಮಿ ಪಾತಾಳ:

ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಕಾಶ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು. ಭೂಮಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನಿಡುವುದು. ಪಾತಾಳ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಕಡೆ ತೋರಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಆಟದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 'ತಪ್ಪು ಮಾಡುವವರನ್ನು ಮತ್ತು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಾರದು' ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

4. ಸಂಖ್ಯಾರಚನೆ:

ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಸುಮಾರು 20 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವವರಿಗೆ 0, 1, 2, 3, 4… 9 ಹೀಗೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮುಂದೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ನಿಂತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವ ಹಾಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ

ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಆಟಗಾರರು ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಂದ ಓಡಿ ಬಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಓದಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಆ ಸಂಖ್ಯೆರಚಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಶಿಕ್ಷಕರು 125 ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಎರಡೂ ತಂಡದವರು ಒಂದು, ಎರಡು ಮತ್ತು ಐದು ಸಂಖ್ಯೆಪಡೆದವರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅವರವರ ಸಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸಂಖ್ಯೆಸ್ಥಾನಬೆಲೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿಸಿದ ತಂಡದವರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ, ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ರಚಿಸಿದವರಿಗೆ ಅಂಕವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ 10 ಅಂಕ ಪಡೆದ ತಂಡ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

5. ಎಂಟರ ಓಟ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸುಮಾರು 8 ರಿಂದ 10 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸಾಲು ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಎರಡೂ ತಂಡದ ಬಲಗಡೆಯ ಮೊದಲನೆಯವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಲು ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಎರಡೂ ತಂಡದ ಮೊದಲನೆಯವನು ತಮ್ಮ ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಲು ಸುತ್ತಿ ಮತ್ತು ತನ್ನ ತಂಡವನ್ನು ಸುತ್ತಿ (8 ರ ರೀತಿ) ಬಂದು ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ನಂತರ ಎರಡನೆಯವನು ಮೊದಲನೆಯವನಿಂದ ಕೋಲು ಪಡೆದು ಅವನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮೊದಲನೆಯವನ ರೀತಿ ಓಡುವನು. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ 8 ರ ರೀತಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡದೇ ಓಡುವುದು. ಈ ಎರಡು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಮೊಸಳೆ ಬಾಯಿ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಸುಮಾರು 10 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮುಖವಾದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಗೆ 'ಕ' ಮತ್ತು 'ಬ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುವುದು. 'ಬ' ತಂಡದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಕೈ ಮುಂದೆ ನೀಡಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕೈ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ 'ಮೊಸಳೆ ಬಾಯಿ' ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರಿಗೂ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಳಿಸುವುದು. 'ಕ' ತಂಡದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯ 'ಬ' ತಂಡದ ಆಟಗಾರ, 'ಕ' ತಂಡದ ಒಬ್ಬನ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಬರಬೇಕು. 'ಬ' ತಂಡದ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು 'ಕ' ತಂಡದ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿದವನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧವಾಗದಿದ್ದರೆ 'ಕ' ತಂಡದವನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. 'ಕ' ತಂಡದವನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ 'ಬ' ತಂಡದವನು 'ಬ' ತಂಡದ ಹಿಂದೆ

ನಿಲ್ಲುವುದು. ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು 'ಬ' ತಂಡದಿಂದ ಬೇರೆ ಸಂಖ್ಯೆಯವನನ್ನು ಕರೆಯುವುದು. ಚಾಚಿದ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಬರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಂಕ ಗಳಿಸುತ್ತದೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಮಲಗಿದ್ದು ಏಳು:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ರಚನೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ಮುಂದೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆ ಹಾಕಿರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ಮುಂದೆ ಸುಮಾರು 20 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿಬರುವ ಒಂದು ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರ ಆಜ್ಞೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಹಿಂದಿನವನು ಎಲ್ಲರ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಮಲಗಿ ಸಾಗುವುದು. ಸಾಲಿನ ಮುಂದಿನವನನ್ನು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ಮುಂದಿನ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿ ಅವನ ಬಳಿ ಇರುವ ಕೋಲನ್ನು ಎರಡನೆಯವನಿಗೆ ಕೊಡುವುದು. ಎರಡನೆಯವನು ಮೊದಲನೆಯ ರೀತಿ ಸಾಗಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿ ಬಂದು ಸಾಲಿನ ಹಿಂದಿನವನ ಕಾಲಿನ ನಡುವೆ ಬಂದು ಅವನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೂರನೆಯವನು ಮಾಡುವುದು. ಹಾಗೆ ಯಾವ ತಂಡ ಬೇಗ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

8. ವಾಕ್ಯ ಬೇಧಿಸು:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಮೊದಲ 'ಕ' ತಂಡದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವರು. ಉದಾಹರಣೆ: ನಮ್ಮ ದೇಶ ಭಾರತ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕಲಿಯಿರಿ. ಕಲಿಯಿರಿ ಕಲಿಸಿರಿ. ಇತ್ಯಾದಿ... 'ಕ' ತಂಡ ಹೇಳಿದ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ 'ಬ' ತಂಡದವರು ಹೇಳಿದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ ನೀಡುವುದು. ನಂತರ 'ಬ' ತಂಡದವರು ತಾವೇನು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋಗಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದು. ಆಗ 'ಕ' ತಂಡದವರು 'ಬ' ತಂಡ ಹೇಳಿದ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ತಂಡಕ್ಕೆ ('ಬ' ತಂಡಕ್ಕೆ) ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು. ಹೀಗೆ 10 ಅಂಕ ಪಡೆದ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುವುದು.

9. ಶತಾಯು:

ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು. ಮೊದಲನೆಯವನು ಹತ್ತರೊಳಗಿನ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿರುವವನು ಮೊದಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ಮೀರದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೆಯವನು ಪುನಃ ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ. ಆಟ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ನೂರು ದಾಟಬಾರದು. ನೂರು ಹೇಳಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆ: 99 ಹೇಳಿದವನ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿರುವವನು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ನಂತರ ಆಟ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದವನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.

10. ಹುಂಜದ ಕಾಳಗ:

ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಂಡದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತನ್ನ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎತ್ತಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಎಡತೋಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತನ್ನ ಎದುರು (ತಂಡ) ಪಕ್ಷದವನನ್ನು ಭುಜದಿಂದ ನೂಕಿ ಬೀಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೈ ಬಿಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಮಂಡಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಕೈ ಬಿಟ್ಟವರು, ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದವರು ಅಥವಾ ಮಂಡಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವರು. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ನಂತರ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ. ಇದೇ ಆಟವನ್ನು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸದೆಯೂ ಆಡಿಸಬಹುದು. ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಉಳಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಜಯಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

11. ಖಡಾ ಖೋ:

ಆಟಗಾರರೆಲ್ಲಾ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು) ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಓಡುವವನು, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮುಟ್ಟುವವನು. ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಓಡುವವನು ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಂತು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ ಖೋ ಕೊಡುವನು. ಆಗ ಖೋ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವನು ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಓಡುತ್ತಿದ್ದವನು ನಿಲ್ಲುವನು. ಮುಟ್ಟುವವನು ಓಡುವವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅದಲು-ಬದಲಾಗುವುದು. (ಮುಟ್ಟುವವನು ಓಡುವವನಾಗಿ, ಓಡುವವನು ಮುಟ್ಟುವವನಾಗಿ ಬದಲಾಗುವರು)

12. ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ರಚಿಸಿ ವೃತ್ತದ ಒಳಗಡೆ ಒಂದು ತಂಡ ಮತ್ತು ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ತಂಡವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚೆಂಡಿನಿಂದ (ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಥವಾ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್) ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿನ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಹತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಹೊಡೆಯಲು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವುದು. ಆ ಹತ್ತು ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡ ಆಟಗಾರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯವರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ಮೊದಲು ವೃತದ ಮೇಲಿದ್ದ ತಂಡದ ಒಳಗೆ ತಂದು ಒಳಗೆ ಇದ್ದ ತಂಡಕ್ಕೆ ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಹತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಿರುತ್ತರೆಯೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ– 12 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತಾ ಗೀತೆ

“ಪುಣ್ಯ ಭಾರತ”

ಓ... ಓ... ಓ... ಪುಣ್ಯಭಾರತ ನಮ್ಮ ದೇಶ,
ಅಭಿಮಾನ ಸಂತಸ
ಧನ್ಯವಾಯ್ತು ಜನ್ಮ ಮನ ಹರುಷ (ಪುಣ್ಯ- 1)

ಪಾರತಂತ್ರ್ಯದಾ ವಿಷಾನಿಲ ಭಾರತಾಂಬೆಗೆ ಮುಸುಗಿರ್ದ ಕಾಲ,
ಕೊಸರಿ ಪುಟಿದರು ನೂರಾರು ಜನರು... ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿ ಸಿಡಿದೆದ್ದವರು,
ಅಭಿಮಾನ ಸಂತಸ, ಧನ್ಯವಾಯ್ತು ಜನ್ಮ ಮನ ಹರುಷ (ಪುಣ್ಯ- 1)

ಗಾಂಧಿ, ನೆಹರು ಸಹಕಾರ ಬೇರು, ಲಾಲಬಹಾದ್ದೂರ ಆ ಮರಕ್ಕೆ ನೀರು
ಬಂಧು ಬಾಂಧವರೊಂದಾದ ಸುದಿನ, ತ್ಯಾಗ ಜೀವನ ಸೌಹಾರ್ದ ಪೂರ್ಣ
ಅಭಿಮಾನ ಸಂತಸ , ಧನ್ಯವಾಯ್ತು ಜನ್ಮ ಮನ ಹರುಷ (ಪುಣ್ಯ- 2)

ಭೋಸ್ ಘರ್ಜನೆ ಆ ದೇಶ ಕಣಜ– ಅಭಿಮಾನ,
ವೀರಕೇಸರಿ ಆ ಬಾಲ ತಿಲಕ, ಮದನ ಮೋಹನ- ಆ ಬಾಳ ಬೆಳಕ,
ವಿಶ್ವಕವಿ ಶ್ರೀ ಠ್ಯಾಗೋರ ಭಾವೆ ನಿರುತಗೈದರು ತಾಯ್ನಾಡ ಸೇವೆ
ಅಭಿಮಾನ ಸಂತಸ, ನಿಮಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮನ ಹರುಷ (ಪುಣ್ಯ- 3)

ಸೂಚನೆ: ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡಲು ರೂಢಿ ಮಾಡುವುದು.

ಭಾಗ- 2 ತಾತ್ವಿಕ ಅಧ್ಯಾಯ– 1 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾದರೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಮರ್ಪಕ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಸಾದಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಗರಿಕರು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯ ಹಾಗೂ ದಿಟ್ಟತನವುಳ್ಳ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಭ್ಯಾಸ ಹಾಗು ಸಮರ್ಪಕ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಚಲನೆಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಸದೃಡತೆ ದೊರಕುವುದಲ್ಲದೆ, ಬುದ್ಧಿಯೂ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. **ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ:** ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲ, ಮೈಮಣಿತ, ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗುವುದು.

2. **ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು:** ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯವನ್ನು ಹೊಂದದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ:** ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಅನುಭವಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳು,

ಆಟೋಟಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

4. **ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ:** ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿಯಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇತರೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಯಂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದೆಂದೂ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಲಾರದು.

5. **ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ:** ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಅವಕಾಶಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ನಡತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ.

6. **ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:** ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಯಾಶೀಲ ಜೀವನ ಕ್ರಮವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಾಗರಿಕರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಆಟೋಟಗಳೆಲ್ಲವೂ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರೇರಿತ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅಡಿಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

7. **ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ:** ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಮತ್ತು ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬಲ್ಲವರು ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕರೀತಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳಂತಹ ಗುಣಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು.

8. **ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ:** ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರು ಅಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಮಾಂಚಕ

ಕ್ಷಣಗಳು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಒತ್ತಡರಹಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

9. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಪಶುವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಭವಗಳು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಕ್ರೀಡೆ ಅಥವಾ ಇತರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

10. ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲು ವೇದಿಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವ್ವೊಬ್ಬರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಣ್ಣು-ಕೈ, ಕಣ್ಣು-ಕಾಲುಗಳ ಸಂಯೋಜನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ದೇಹ ದಾಢ್ರ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬಹುದು. ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು ಹಾಗು ಅದರಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸವಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ:

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ _______ ಅಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು ಸತ್ಯವಾದರೂ _______ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಲಾರದು.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ:

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?

2. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಜೀವನಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮವೇನು.?

3. ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳಾವುವು?

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ:

1. ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?
2. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಹೇಗೆ ಒದಗುತ್ತವೆ?

3. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಎಂದರೇನು?
4. ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿ?

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ವೃತ್ತಿಪರ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
2. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ– 2 ವಾಲಿಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ.
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಮಾದರಿ, ಅಳತೆ, ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು.
3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು.

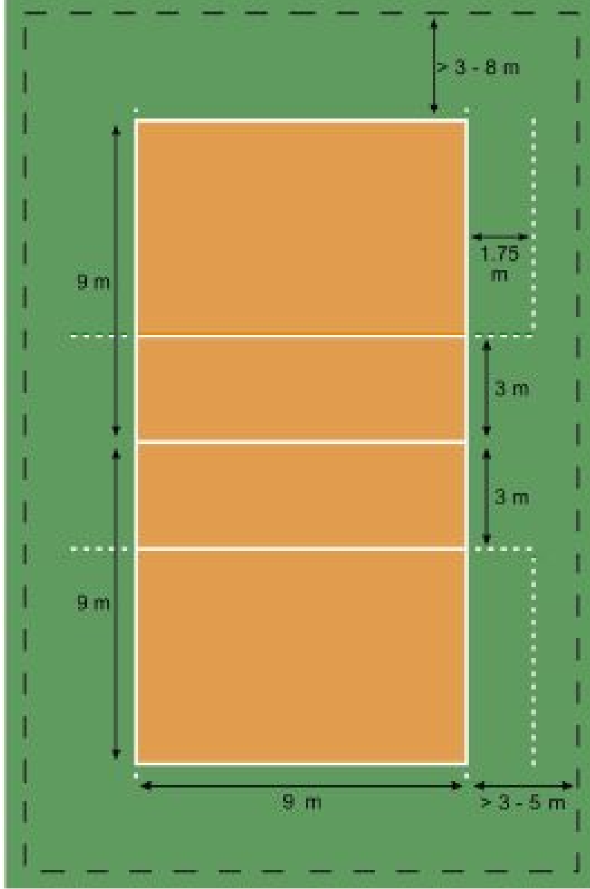
ಇತಿಹಾಸ:

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವು ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದ ವಿಲಿಯಂ ಜಿ. ಮಾರ್ಗನ್ ಎಂಬುವವರಿಂದ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಸುತ್ತಿದ ದಪ್ಪದಾದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ದಾರದ ಮೇಲೆ ಕಳಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಾಗಿದವು. ಚೆಂಡು ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಿಂದ ಬರುವಾಗ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ದಾರದ ಮೇಲೆ ವಾಲಿಯಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಈ ಆಟವು ಹೋಲಿಯೋಕ್ ಮ್ಯಾಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಆಟದ ಮೊದಲ ಹೆಸರು ಮಿಂಟೋನೆಟ್ ಆಗಿತ್ತು. ಈ ಆಟದ ಹೆಸರನ್ನು 'ವಾಲಿಬಾಲ್' ಎಂದು ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನ ಡಾ. ಹಾಲ್‌ಸ್ಟೇಡ್ ಅವರು ಬದಲಾಯಿಸಿದರು.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವೈ. ಎಂ. ಸಿ. ಎ. (ಯಂಗ್ ಮೆನ್ಸ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್) ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮೂರು ಸ್ಪರ್ಶ (ಯತ್ನ) ನಿಯಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಥಮ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಭೂ ಸೇನಾದಳದ ಸೈನಿಕರು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಯುರೋಪ್ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಫೆಡರೇಶನ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಡಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ (ಎಫ್. ಐ. ವಿ. ಬಿ.) ಎಂಬ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಪಾಲ್ ಲಿಬಾವುಡ್ ಇವರು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಥಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಟೋಕಿಯೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಎಫ್. ಐ. ವಿ. ಬಿ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿ, ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು:



ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು 18 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 9 ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕಣವನ್ನು 9 x 9 ಮೀಟರ್ ಗಳ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ 3 ಮೀಟರ್ ಇರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯಿಂದ 6 ಮೀಟರ್ ದೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗೆರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಗೆರೆಗೆ ಆಕ್ರಮಣ ಗೆರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗೆರೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಕಣವನ್ನು ಮುಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹಿಂಭಾಗದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಕ್ರಮಣ ಗೆರೆಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ 1.75 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಗೆರೆ ಇರುತ್ತದೆ (15 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ನಂತೆ 5 ಗೆರೆಗಳನ್ನು 20 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಂತರದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು). ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡು ಸೈಡ್ ಲೈನ್‌ಗಳು 20 ಸೆಂಟಿ

ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 15 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ನ ರೇಖೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಸರ್ವೀಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರವು ಪುರುಷರಿಗೆ 2.43 ಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 2.24 ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. 14 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ/ ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರವು 2.24 ಮೀಟರ್

ತಿಳಿಯಿರಿ: ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಳತೆಯ ಮುಕ್ತವಲಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳು:

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮೃದು ಚರ್ಮದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಚೆಂಡು, ಜಾಳಿಗೆ (ನೆಟ್), ಬದಿಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟೆನಾಗಳನ್ನು ಉಪಕರಣಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮದಿಂದ ಅಥವಾ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಚರ್ಮದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗೋಲಾಕಾರದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಳಗೆ ರಬ್ಬರ್ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಾಳಿಯ ಚೀಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡು ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರ ಸುತ್ತಳತೆ 65 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 67 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ನಷ್ಟಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ತೂಕವು 260 ರಿಂದ 280 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಿರಬೇಕು.

ಜಾಳಿಗೆ: ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಜಾಳಿಗೆಯು 9.5 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 10 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು 10 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಚೌಕಗಳುಳ್ಳ ಜಾಲರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ 7 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಟ್‌ನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹೊಲಿದಿರುತ್ತಾರೆ.

5 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲ ಹಾಗೂ 1 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಎರಡು ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬದಿರೇಖೆಗಳ ನೇರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಜಾಳಿಗೆಗೆ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಿಪಟ್ಟಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆ್ಯಂಟೆನಾ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಿಪಟ್ಟಿಗಳ ಹೊರಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 1.80 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಹಾಗೂ 10 ಮಿ. ಮಿ. ವ್ಯಾಸದ ಎರಡು ಆ್ಯಂಟೆನಾಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

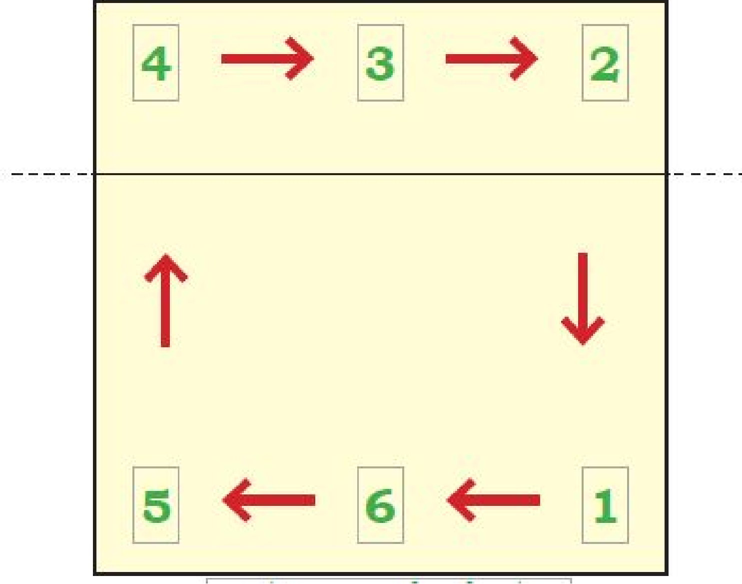
ಕಂಬಗಳು: ಜಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸುವ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಬದಿರೇಖೆಯಿಂದ 0.5 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 1 ಮೀಟರ್ ಹೊರಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಎತ್ತರವು ಭೂಮಿಯಿಂದ 2.55 ಮೀ, ಲಂಬವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಕಂಬಗಳು ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು, ನುಣಪಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಆರು ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಆರು ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುಗೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಸರ್ವಿಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ತಂಡದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ (ಒಂದನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ) ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚೆಂಡನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿ ಎದುರಾಳಿ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವ ಹಾಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ಮೂರು ಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು ಮೀರದೇ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಆಚೆಯಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಮತ್ತು ಈಚೆಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಚೆಂಡೇಟುಗಳ ಸರಣಿಯು ಅಂಕಣದ ಗಡಿಯ ಒಳಗೆ ಬೀಳುವ ತನಕ ಅಥವಾ ಆಟಗಾರರು ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವ ತನಕ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚೆಂಡೇಟುಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು (Rally Point System) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತಂಡ ಚೆಂಡೇಟುಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದಾಗ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕದೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಾನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಯೋಚಿಸಿ: ನಾನು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ತಂಡದ ನಾಯಕ. ನನ್ನ ತಂಡವು ಆಟವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು?

ಮುಂದಿನ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮೂರು ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾಗಿ ಈ ಮೇಲ್ಲಾಣಿಸಿದಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ 1 ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ತಂಡ ಪಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಸರ್ವೀಸ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 2 ನೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಟಗಾರ 1 ನೇ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ, ಒಂದರಿಂದ ಆಟಗಾರ 6 ನೇ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಈ ಅನುಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಾನ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಕಣದ ಸುತ್ತಲೂ ಬದಿರೇಖೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆರೇಖೆಯಿಂದ 3 ಮೀಟರ್ ನಷ್ಟು ದೂರದವರೆಗೆ ಮುಕ್ತವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅಂಕಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗೆರೆಗಳು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಅಳತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಗೆರೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಳಿಗೆಯ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಂದೊಂದು 'ಆ್ಯಂಟೆನಾ' ಗಳನ್ನು ಬದಿರೇಖೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಬದಿರೇಖಾ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಲಂಬವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವ

ಎಲ್ಲಾ ಚೆಂಡುಗಳು ಆ್ಯಂಟೆನಾಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಗಲದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಟಗಾರನು ಜಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.

ಅಂಕಗಳು: ಯಾವ ತಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ತಂಡ ಮೊದಲು 25 ಅಂಕಗಳನ್ನು (ಎರಡು ಅಂಕಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ) ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೊ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ಟಿನ ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಐದು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಂದ್ಯ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ಪಂದ್ಯ ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಐದನೆಯ ಅಥವಾ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸೆಟ್ಟನ್ನು 15 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ:

1. _______ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು.
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿನ ಹೆಸರು ______
3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣವು ______ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ … ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬದಿಗೆರೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ_______ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
5. ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು _______ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು ಯಾರು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ?
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವುದು?
3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ 3 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಗೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?
4. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
5. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು?

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಎರಡು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ರೊಟೇಶನ್ ವಿಧಾನದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ.
3. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಜಾಳಿಗೆಯ ಅಳತೆ ಹಾಗೂ ಜಾಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅಳತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
4. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ವಿಜಯ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡ ಎಂದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?
5. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಗೆರೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಅಳತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ?

IV. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

'ಅ'	'ಬ'
1. ಮಿಂಟೋನೆಟ್	ಅ) ನೆಟ್ಟಿನ ಎರಡು ಬದಿಗೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಉಪಕರಣ
2. ಹಾಲ್ ಸ್ಟೇಡ್	ಆ) ಚೆಂಡು ಆಟಗಾರರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ತನಕ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು
3. ಪಾಲ್ ಲಿಬಾವುಡ್	ಇ) ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೊದಲಿನ ಹೆಸರು
4. ಆ್ಯಂಟೆನಾ	ಈ) ವಾಲಿಬಾಲ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟವರು
5. ಯ್ರಾಲಿ	ಉ) ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡುವುದು
	ಊ) FIVB ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

V. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ– 3 ಹಾಕಿ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ.
2. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ.
3. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು.
4. ಹಾಕಿ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು. ಭಾರತದ ಹಾಕಿಯ ಸ್ವರ್ಣಯುಗವು ಆರು ಸತತ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಬಂಗಾರದ ಪದಕಗಳ ಜಯದೊಂದಿಗೆ 1928 ರಿಂದ 1956 ರವರೆಗೆ ಸಾಗಿತು.

ಇತಿಹಾಸ:

ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನ ನೈಲ್ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆನಿ ಹಸನ್ ಗೋರಿಗಳಲ್ಲಿ 4000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಥೆಮಿಸ್ಟೋಕಲ್ ಕಟ್ಟಡದ ಗೋಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವಿಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಆರು ಜನ ಪುರುಷರು ಕೊಕ್ಕೆಯಿರುವ ಬೆತ್ತಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಥೆನ್ಸ್ ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುರಾತನ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರುವ ಕೆತ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಕರು 'ಕೆರಿಟಿಜನ್' ಎನ್ನುವ ಹಾಕಿಯಂತಹ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಕಿ ಎನ್ನುವ ಪ 'ಹೂಕೆಟ್' ಎನ್ನುವ ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷೆಯ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ 'ಕುರಿ ಕಾಯುವವನ ದೋಟಿ'.

17 ಮತ್ತು 18 ನೇ ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶದ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಮೈದಾನದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 60 ರಿಂದ 100 ರಷ್ಟು ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಪಂದ್ಯಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಈಟನ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಹಾಕಿಯನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ಆಟವನ್ನು 200 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಟೆಡ್ಡಿಂಗ್ಟನ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸಂಘದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ‘ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಹಾಕಿ ಸಂಘ’ ವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ರು, ಐರಿಷ್ರು ಮತ್ತೆ ವೇಲ್ಸ್ ದೇಶದವರು ಸೇರಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯಮಗಳ ಸಮಿತಿ ರಚಿಸಿದರು. ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಹಾಕಿ ಪಂಧ್ಯ ನಡೆಯಿತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ:

ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೇನಾಪಡೆಯಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಭಾರತ ಸೇನೆಯವರು ಕೂಡ ಹಾಕಿ ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಟವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಹಾಕಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೋಲ್ಕತಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆ ಆಯಿತು. ತದನಂತರ ಪಂಜಾಬ್ ಮತ್ತು ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಕಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. 1925 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಹಾಕಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿ ತದ ನಂತರ ಅದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಕಿ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆಯಿತು.

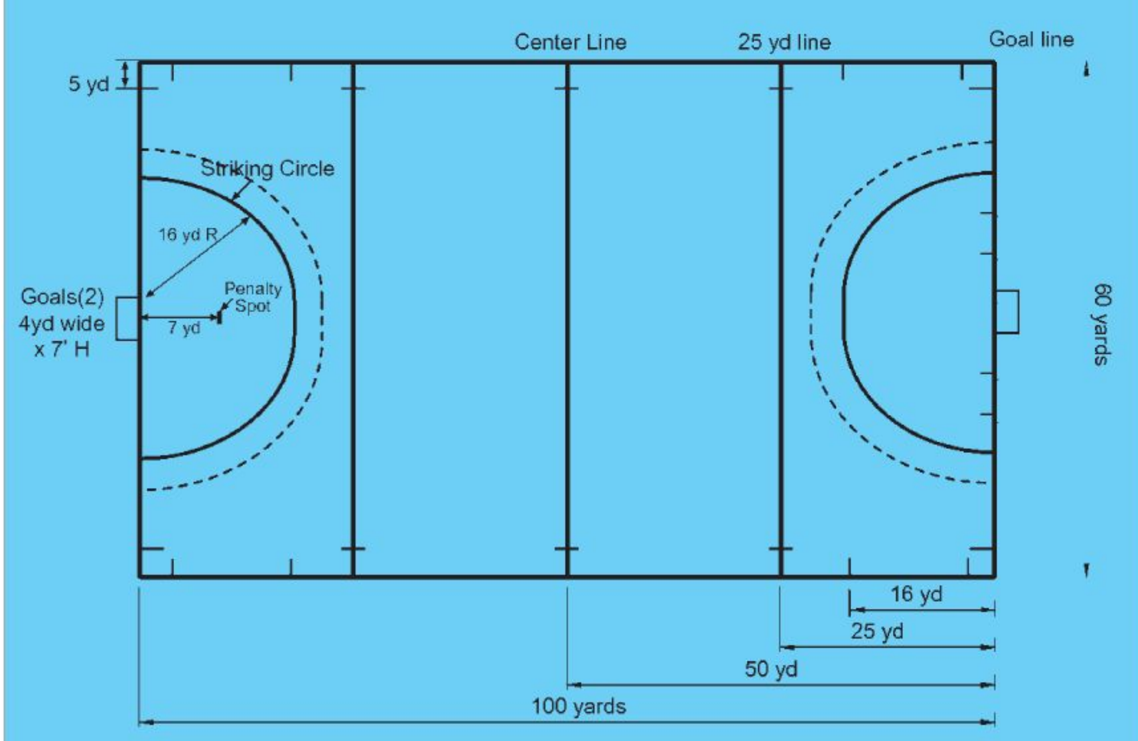
ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು:





ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು 'ಅಸ್ಟ್ರೊಟರ್ಫ್' ಅಥವಾ 'ಪಾಲಿಗ್ರಾಸ್' ಎನ್ನುವ ಕೃತಕ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ಹಾಕಿ ಆಟದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ನೆರವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ.



ಹಾಕಿ ಆಟವು 91.40 ಮೀಟರ್ x 55 ಮೀಟರ್ (100 x 60 ಗಜಗಳು) ಇರುವ ಆಯತಾಕಾರದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಗೋಲ್ ಹೊಡೆಯುವ 'ಡಿ' ಕ್ಷೇತ್ರ (ವೃತ್ತಖಂಡ) ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಿನ ಮಧ್ಯದಿಂದ 6.40 ಮೀಟರ್ (7) ಮುಂದೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಚುಕ್ಕಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಟದ ಸಲಕರಣೆಗಳು:

ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್: ಹಾಕಿಯನ್ನು 1.05 ಮೀಟರ್ಸ್ ಉದ್ದ ಇರುವ ಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ತುದಿಯು ಡೊಂಕಾಗಿದ್ದು, ತೂಕ ಗರಿಷ್ಟ 737 ಗ್ರಾಂ ತನಕ ಇರಬಹುದು.



ಚೆಂಡು: ಇದರ ತೂಕ 156 ರಿಂದ 163 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು 235 ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ಸುತ್ತಳತೆ ಇದ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವಚವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವಾಗ ಚರ್ಮದ ಕವಚವಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಚಿಸಿ: ಹಾಕಿ ಆಟವು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇನು?



ಆಟಗಾರನ ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು: ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮೌತ್‌ಗಾರ್ಡ್, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಿನ್‌ಗಾರ್ಡ್, ಬೆರಳು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಕೈ ಕವಚವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಾರ್ಟ್ ಕಾರ್ನರ್ ಮತ್ತು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ಹಾಗೂ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮುಖ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಕೂಡ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್‌ನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳು: ಗೋಲ್ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈತನ ತಲೆಗೆ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ (ಹೆಲ್‌ಮೆಟ್) ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಲು ಕಿಕ್ಕರ್ಸ್, ಎದೆ ಕವಚ, ಕೈ ಕವಚ, ತೊಡೆಸಂದಿ ಕವಚ, ತೋಳು ಕವಚ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ಕ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.




ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದು ಆಟಗಾರರು (ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಸೇರಿ) ಹಾಗೂ ಇತರೆ 5 ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ (ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾರು)
2. ಪಂದ್ಯವು 15 ನಿಮಿಷಗಳು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ (ಕ್ವಾರ್ಟರ್) ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
3. ಮೊದಲನೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಸಮಯದ ನಂತರ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 60

ನಿಮಿಷಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲು ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಂಡಗಳು ಸೆಂಟರ್‌ಪಾಸ್ ನೀಡುವದರೊಂದಿಗೆ ಪಂದ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅಥವಾ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
5. ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಂಟರ್‌ಪಾಸ್ ಮುಖಾಂತರ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ತಂಡ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಸೆಂಟರ್‌ಪಾಸ್ ಮುಖಾಂತರ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗೋಲ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
6. ಆಟಗಾರರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.
7. ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದಾಗಲೀ, ಕಾಲುಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಆಡಬಾರದು.
8. ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಗೋಲ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಒಳಗೊಂಡು 5 ಆಟಗಾರರು ಮಾತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಉಳಿಯಬೇಕು. ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರಬೇಕು.

ದಂಡಗಳು:

1. ಆಟವಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ತಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಫ್ರೀ ಹಿಟ್‌ನ್ನು ಎದುರಾಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
2. ತಮ್ಮ 'ಡಿ' ವಲಯದಲ್ಲಿ ತಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ 'ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್' ನೀಡಲಾಗುವುದು.
3. ತಮ್ಮ 'ಡಿ' ವಲಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ
4. ತಂಡಕ್ಕೆ 'ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್' ನೀಡಲಾಗುವುದು.
5. 23 ಮೀಟರ್ ಲೈನ್ ಒಳಗಡೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಎಸಗಿದಾಗ
6. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ 'ಡಿ' ವಲಯದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರಿಗೆ ಕಾರ್ನರ್ ಹಿಟ್

ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಟ: ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಎದುರಾಳಿಗಳು 5 ಮೀಟರ್ ಗಿಂತ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಾರಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಟ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚಾಟನೆಗಳು: ಹಾಕಿ ಪಂಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಕಾರ್ಡು = ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡು = ಆಟಗಾರರಿಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಉಚ್ಚಾಟಿಸುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡು = ಆಟಗಾರನನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ರಹಿತ ಪಂದ್ಯಾಟದಿಂದ ಉಚ್ಚಾಟಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಲ್ ಗಳಿಸುವುದು: ದಾಳಿಗಾರರು ರಕ್ಷಕರ ‘ಡಿ’ ಒಳಗಿಂದ ಗೋಲ್ ಒಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ಅವರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗೋಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಯಾವುದೇ ಹೊಡೆತವನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ‘ಡಿ’ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಗೋಲ್‌ಗೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಚೆಂಡು ಗೋಲ್ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗೋಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ:

1. ಟೆಡ್ಡಿಂಗ್ಟನ್ ______ ಸಂಘದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಹಾಕಿ ಸಂಘವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು.
2. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯಾದ ಮೊದಲನೆಯ ______ ಪದಕ ಭಾರತ ಹಾಕಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿತು.
3. ಹಾಕಿ ಪಂಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಳತೆ ______ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

II. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಹೂಕೆಟ್ ಎನ್ನುವುದು ______ ಭಾಷೆಯ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

    ಎ. ಜರ್ಮನ್
    ಬಿ. ಲಾಟಿನ್
    ಸಿ. ಗ್ರೀಕ್
    ಡಿ. ಫ್ರೆಂಚ್

2. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಗರಿಷ್ಟ ತೂಕ ______ ಗ್ರಾಂ.

    ಎ. 737
    ಬಿ. 730
    ಸಿ. 760
    ಡಿ. 700

3. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ______ ಕಾರ್ಡ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

    ಎ. ಕೆಂಪು
    ಬಿ. ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡ್
    ಸಿ. ಹಸಿರು
    ಡಿ. ನೀಲಿ

III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಟವೆಂದರೇನು?
2. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಹಾಕಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಎಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು?
3. ಹಾಕಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ.
4. ಹಾಕಿ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಳತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

IV. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

2. ಗೋಲುಕೀಪರ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
3. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?
4. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಾರ್ನರ್ಗೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸಿ.
5. ಹಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಲು ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
6. ಹಾಕಿ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

V. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಹಾಕಿ ಆಟದ ಅಂಕಣವನ್ನು ಥರ್ಮಕೋಲ್ ಅಥವಾ ಕೆ. ಜಿ. ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಷೀಟ್ ಬಳಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಗೆರೆಗಳ ಗುರುತಿನೊಂದಿಗೆ ರಚಿಸಿ.
2. ಹಾಕಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಆಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸ ಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ– 4 ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
2. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆ.
3. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು.
4. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ: ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು 7 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಲನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಆಟವಾಗಿದ್ದು, ಮೂಲಭೂತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವುದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಲಿನೊಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಗೋಲು ಗಳಿಸುವುದು ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟವು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ ಹಾಗೂ ವಾಟರ್ ಪೋಲೊ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿರುವ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತಿಹಾಸ:

ಇತಿಹಾಸ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಮನುಕುಲದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಕ್ರೀಡೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರು ಹಾಗೂ ರೋಮನ್ನರು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಹೋಲುವ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ.

ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯುರೋಪ್‌ನ ಉತ್ತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಡೇನ್ ಹೋಲ್ಗರ್ ನೀಲ್ಸನ್‌ರವರು ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಜರ್ಮನಿಯ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೇಸರ್, ಕಾರ್ಲ್ ಸ್ಚೆಲೆನ್ಜ್ ಮತ್ತು ಹೆರಿಕ್ ಕೋನಿಗ್‌ರವರು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್‌ನ ಆಧುನಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹನ್ನೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಮೆಚೂರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್‌ನ್ನು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು 1946 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ

ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (ಐ. ಎಚ್. ಎಫ್.) ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಂಡಿತು.

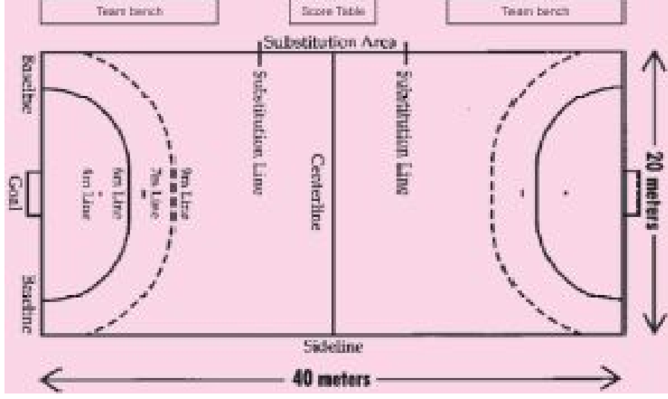
ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದು ಜನ ಆಟಗಾರರಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಯುರೋಪ್‌ನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹರಡುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿಯ ವೈಪರೀತ್ಯ ಹವಾಮಾನದಿಂದಾಗಿ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಒಳಾಂಗಣ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಲಭಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಯುರೋಪ್‌ನ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು.

1936 ರ ಬರ್ಲಿನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆಂದು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಜರ್ಮನಿ ತಂಡದವರು ಈ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿದರಾದರೂ ಮುಂದಿನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. 1972 ರ ಮ್ಯೂನಿಚ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು 1976 ರ ಮಾಂಟ್ರಿಯಾಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್‌ರವರು ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ/ ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿಯೂ ವಿಶ್ವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಕಣ ಪರಿಚಯ:

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು 40 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 20 ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರುವ ಆಯತಾಕಾರದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕಣದ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೋಲುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಅರ್ಧವೃತ್ತಾಕಾರದಂತೆ ಕಾಣುವ ಗೆರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗೆರೆಗಳು ಗೋಲುಗಳಿಂದ 6 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಗೋಲುಗಳಿಂದ 9 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವೃತ್ತಾಕಾರದಂತೆ ಕಾಣುವ ಚೂರು ಗೆರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗುರುತು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಗೋಲ್‌ಕೀಪರ್ ಗೆರೆಗಳು, 7 ಮೀಟರ್ ಗೆರೆಗಳು, ಮಧ್ಯ ರೇಖೆ, ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಿಗಾಗಿ ಗೆರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗೋಲು ಕಂಬಗಳ ನಡುವಿನ ಗೋಲುಗೆರೆಯ ಅಗಲವು 8 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಗೆರೆಗಳ ಅಗಲವು 5 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಇರಬೇಕು.



ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ:

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಚೆಂಡುಗಳು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೆಂಡುಗಳಿಗೆ 32 ಪಟ್ಟಿಗಳ ಹೊದಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



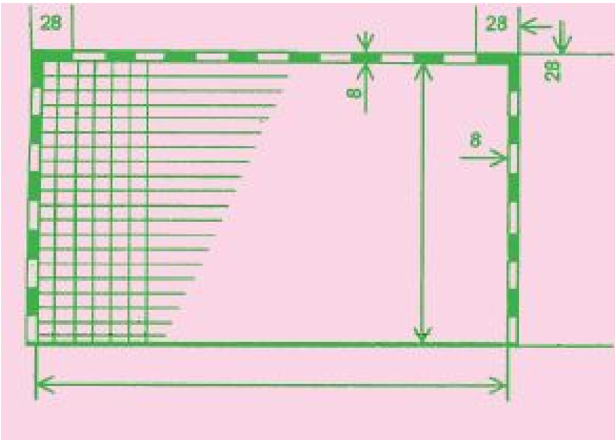
ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

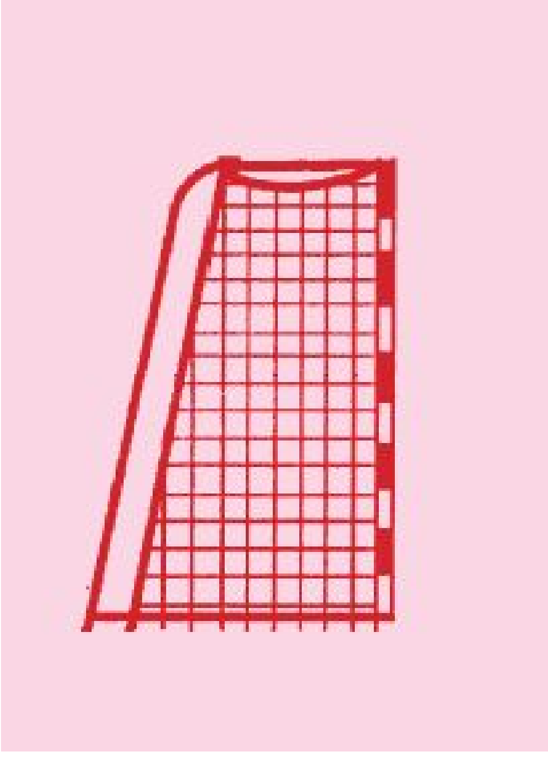
	ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 16 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತರುಣರು	ಮಹಿಳೆಯರು, 14 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತರುಣಿಯರು ಹಾಗೂ 12 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು	8 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರು ಹಾಗೂ 8 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು
ಸುತ್ತಳತೆ	58-60 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್	54-56 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್	50-52 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್
ತೂಕ	425-475 ಗ್ರಾಂ	325-375 ಗ್ರಾಂ	290-330 ಗ್ರಾಂ
ಗಾತ್ರ	3	2	1

ಸಂಖ್ಯೆ			

ಗೋಲುಗಳು:

ಗೋಲುಗಳು 3 ಮೀಟರ್ ಅಗಲ ಹಾಗೂ 2 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರವಿದ್ದು, ಅಂಕಣದ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮುಂಭಾಗದ ಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲವು 8 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಗೋಲುಗಳಿಗೆ ಜಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ.





ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು 6 ಅಂಕಣ ಆಟಗಾರರು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಗೋಲು ರಕ್ಷಕ ಇರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಎದುರಾಳಿಗಳು ರಕ್ಷಿಸುವ ಗೋಲಿನ ಒಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ತೂರುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಗೋಲನ್ನು ಎದುರಾಳಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ನಿಯಮಬದ್ಧ ಪಂದ್ಯದ ಅವಧಿಯು 30 ನಿಮಿಷ + 10 ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮ + 30 ನಿಮಿಷ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. 12 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರಿಗೆ ಈ ಕಾಲಾವಕಾಶವು 25 ನಿಮಿಷ + 10 ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮ + 25 ನಿಮಿಷ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾದಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮದ ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷ + 1 ನಿಮಿಷ + 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೂ ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 5 ನಿಮಿಷ + 1 ನಿಮಿಷ + 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಕ ಸಮವಾದರೆ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಜಯಿ ತಂಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವಿರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. “ಥ್ರೋ ಆಫ್” ಮುಖಾಂತರ ಪಂದ್ಯಾಟವು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ತಂಡದವರು ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುಗೆಯ ಮುಖಾಂತರ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಕ್ರೀಡಾಪಘಾತಗಳು, ತಂಡ ವಿರಾಮಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ‘ಥ್ರೋ ಆಫ್’ ನಂತರ ಆಟವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತಂಡ ಎದುರಾಳಿಗಳ ಗೋಲಿನೊಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೂರಿದಲ್ಲಿ ಆ ತಂಡ ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಲಿನಿಂದ 6 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವೃತ್ತಾಕಾರದಂತೆ ಕಾಣುವ ಗೆರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಗೋಲು ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರದೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯಾದರೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ನೂಕುವುದು, ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವುದು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ತೀವ್ರ ಒರಟು ಆಟವಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಮಾನತು ವಿಧಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆಕ್ರಮಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುವುದು. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಡೆದು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿ ಚೆಂಡು ಹಿಡಿದ ನಂತರ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಕೇವಲ ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರರು ರಕ್ಷಣಾ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಸುತ್ತಲಿಂದ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಿನ ನಂತರ ಗೋಲು ಹೊಡೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ತಂಡದವರಿಂದ ಆಟ ಮರಳಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ (ಥ್ರೋ ಆಫ್). ಆ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಿಂದ ನಿರ್ಣಾಯಕರ ಆಜ್ಞೆಯ ನಂತರ, ಆಟವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡದ ಗೋಲು ರಕ್ಷಕನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ಗೋಲು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ರಕ್ಷಣ ಆಟಗಾರನೇನಾದರೂ ಆಕ್ರಮಣ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ತಂಡದವರಿಗೆ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ನೇರ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಆಕ್ರಮಣ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ 7 ಮೀಟರ್ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡದ ಗೋಲು ರಕ್ಷಕ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇತರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ ಒರಟು ಆಟದ ಪ್ರದರ್ಶನ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಆಡಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒರಟುತನದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡು ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಅಮಾನತು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಲು ಐ. ಹೆಚ್. ಎಫ್. ನವರ ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಡಗಳ ತರಬೇತುದಾರರೂ ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: 2012 ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ:

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ______ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಪೆನಾಲ್ಟಿಯನ್ನು ______ ಮೀಟರ್ ದೂರದ ಗೆರೆಯಿಂದ ವಿಧಿಸಲಾಗುವುದು.
3. ಗೋಲು ಗೆರೆಯ ಅಗಲವು ______ ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ.
4. ಐ. ಹೆಚ್. ಎಫ್. ಎಂದರೆ _______

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾರು ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳಿಸಿದರು?
2. ಆಧುನಿಕ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದವರು ಯಾರು?
3. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪೆಡರೇಷನ್ ಯಾವಾಗ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂತು?

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?
2. ವಿಶ್ವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಸಂಘಟನೆ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ?
3. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಚೆಂಡಿನ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ?
4. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ವೇಳೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹೇಗೆ?

IV. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

'ಅ'	'ಬ'
1. ಅಂಕಣದ ಗೆರೆಗಳ ಅಗಲ	ಅ) 1972
2. ಐ. ಹೆಚ್. ಎಫ್. ಸ್ಥಾಪನೆ	ಆ) 5 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್
3. ಗೋಲು ಪಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ	ಇ) 1946
4. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್	ಈ) 8 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್

V. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಬಳಸುವ ಉಡುಗೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

2. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ– 5 ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ ಹಾಗೂ ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
2. ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆ.
3. ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು.
4. ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಒಳಾಂಗಣ ಹಾಗೂ ಹೊರಾಂಗಣಗಳೆರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಡಬಹುದು. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿಯೂ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಾಗಿ ಆಡುವುದಾದರೆ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಐದು ಆಟಗಾರರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಯತಾಕಾರದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ 3.05 ಮೀಟರ್ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿರುವ ರಿಂಗಿನೊಳಗೆ ಹಾಕುವುದು ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೂಟಿಂಗ್, ಪಾಸಿಂಗ್, ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ರೀಬೌಂಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ತಂಡಗಳು ಹವಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಇತಿಹಾಸ:

ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿನ ವೈ. ಎಂ. ಸಿ. ಎ. ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಡಾ. ಜೇಮ್ಸ್ ನೈಸ್ಮಿತ್‌ರವರು ಡಿಸೆಂಬರ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಅದೇ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಲೂಥರ್ ಗ್ಯೂಲಿಕ್‌ರವರ ನಿರ್ದೇಶನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ತೀವ್ರವಾದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಂತಿರುವ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಗೋಡೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂದಿರವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೈಸ್ಮಿತ್‌ರವರು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಗೋಡೆಗೆ 10 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಪೀಚ್ ಹಣ್ಣಿನ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಳಹದಿ ಸಮೇತವಾಗಿ ಮೊಳೆ ಹೊಡೆದು ಕೂಡಿಸಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಬುಟ್ಟಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಹಿಂಭಾಗ ಹಲಗೆಗೆ (ಬ್ಯಾಕ್ ಬೋರ್ಡ್) ಜೋಡಿಸಲಾದ ಲೋಹದ ಹೂಪಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತೀಬಾರಿ ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದಾಗ ಇದನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ಕೆಲಸ ತಪ್ಪಿದಂತಾಯಿತು. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಧ್ಯಕ್ಕಿರುವ ರಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ನೆಟ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆಂಡು ಸಲೀಸಾಗಿ ನುಸುಳುವಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂಕ ಗಳಿಸಲು ಒಂದು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಚೆಂಡಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಆಯಿತು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡವು ವಿಜಯಶಾಲಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

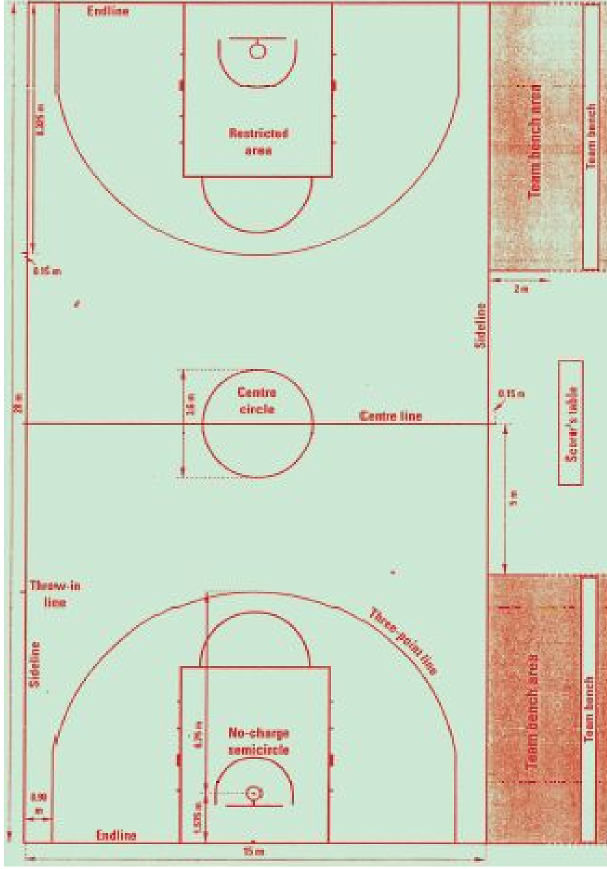
ನೈಸಿತ್‌ರವರು ತಾವು ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿರುವ ಆಟದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಕ್ರೀಡೆಗೆ 'ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದರು. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು 1892 ರಲ್ಲಿ ವೈ. ಎಂ. ಸಿ. ಎ. ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಯಿತು. 9 ಆಟಗಾರರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ನಡುವೆ ಅಂದಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆದ ಆ ಪಂದ್ಯಾಟವು 1-0 ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತ್ತು. ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ 25 ಅಡಿ ದೂರದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ಅಂಕಣವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಂಕಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಿತ್ತು.

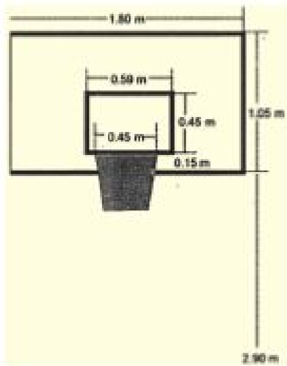
ಅಮೆರಿಕದ ಆಹ್ವಾನಿತ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಪಂದ್ಯಾಟಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜಿಯೇಟ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ (ಎನ್. ಸಿ. ಎ. ಎ.) ರವರ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ (ಎನ್. ಬಿ. ಎ.) ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾಯಿತು. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ:

ಫಿಭಾ (ಎಫ್. ಐ. ಬಿ. ಎ.) ಸಂಘಟನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಯಮಬದ್ಧ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಅಂಕಣವು ಆಯತಾಕಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಂಕಣದ ಪ್ರಮುಖ ಗೆರೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು 4.1 ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಎಲ್ಲಾ ಗೆರೆಗಳು 5 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಿರಬೇಕು. ಅಂಕಣದ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ರಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ನೆಟ್ ಒಳಗೊಂಡ ಹಿಂಭಾಗದ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯಿಂದ 1.20 ಮೀಟರ್ ಒಳಗೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನೆಲದಿಂದ ರಿಂಗ್ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ 3.05 ಮೀ ಎತ್ತರವಿರಬೇಕು. ಹಿಂಭಾಗದ ಹಲಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.







ಸಲಕರಣೆಗಳ ಪರಿಚಯ:

ಚೆಂಡು ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡಿನೊಳಗಿನ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅದನ್ನು ಸುಮಾರು 1.80 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿಳಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಕೆಳಭಾಗವು 1.20 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 1.40 ಮೀಟರ್ನಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಪುಟಿಯಬೇಕು. ಚೆಂಡಿನ ಅಳತೆಯು ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತದೆ-


ಚಿತ್ರ 5.3 : ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

ಪುರುಷರು		**ಮಹಿಳೆಯರು**	
ಸುತ್ತಳತೆ	**ತೂಕ**	**ಸುತ್ತಳತೆ**	**ತೂಕ**
74.9 ರಿಂದ 78 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್	567 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 650 ಗ್ರಾಂ	72.4 ರಿಂದ 73.7 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್	510 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 567 ಗ್ರಾಂ.

ಹಿಂಭಾಗದ ಹಲಗೆಯು ಅಡ್ಡವಾಗಿ 1.80 ಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ ಲಂಬವಾಗಿ 1.05 ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಇದರ ಮೇಲಿನ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಈ ಹಲಗೆಯ ಒಳಗಿನ ಆಯತಾಕಾರವು ಅಡ್ಡವಾಗಿ 59 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ ಲಂಬವಾಗಿ 45 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಗೆರೆಗಳ ಅಗಲ 5 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ಸಲಕರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಡಿಯಾರಗಳು, ತಪ್ಪು ಸೂಚಿಸುವ ಫಲಕಗಳು, ಬಾಣದ ಗುರುತು ಹಾಗೂ ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು 5 ಆಟಗಾರರಿರುವ ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಗಾರರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆಟವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 7 ಜನ ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಂಡ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ (ಲೋಹದ ರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ನೆಟ್‌ನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ) ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾವು ರಕ್ಷಿಸುವ ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಎದುರಾಳಿಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ತಂಡದವರು ಅಂಕ ಗಳಿಸಲು ಇರುವ ಬುಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಅಂಕಣದ ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಮುಂಭಾಗದ ಅಂಕಣ' ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ತಂಡದವರು ಎದುರಾಳಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಬುಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಅಂಕಣದ ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಹಿಂಭಾಗದ ಅಂಕಣ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚೆಂಡನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿ ಹೋಗಲು ಅದನ್ನು ಆಟಗಾರರು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಪುಟಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೂಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಕಾಲುಗಳ ಕ್ರಿಯೆ, ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಪುಟಿಸುವುದು, ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು, ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು, ರೀಬೌಂಡಿಂಗ್, ಚೆಂಡು ರಹಿತ ಚಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಆಟಗಾರರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಒಟ್ಟು 40 ನಿಮಿಷ ಸಮಯವನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಾಲ್ಕು ಅವಧಿಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಸಮಯದ ವಿರಾಮವು 15 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅವಧಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ವಿರಾಮ ಸಿಗುವುದು. ಆಟದ ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳು ಸಮಗೊಂಡು ಪಂದ್ಯ ಡ್ರಾ ಆದಾಗ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಆಟವಾಡಿಸಿ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಾಗಿಯೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಧಿಕ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರುವವರೆಗೂ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂದ್ಯಾಟದ ಅರ್ಧ ಸಮಯ ನಂತರದಲ್ಲಿ ತಂಡಗಳು ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪಂದ್ಯಾಟದ ಮೊದಲರ್ಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ತಂಡಕ್ಕೆ ಎರಡೆರಡು ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವಿರಾಮ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬೇಡಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ದ್ವಿತೀಯ ಅರ್ಧದ ವೇಳೆ ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬೇಡಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಅಂಕದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆದು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಮೂರು ಅಂಕಗಳನ್ನು, ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಕಗಳು ಮತ್ತು ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ (ವೈಲೇಷನ್) ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮ (ಫೌಲ್) ಗಳಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಟದ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು:

ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಸುವುದು, ಚೆಂಡನ್ನು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು, ಪುಟಿಸಿದ ನಂತರ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮತ್ತೆ ಪುಟಿಸುವುದು, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಪುಟಿಸುವಾಗ ಚೆಂಡನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು (ಕ್ಯಾರಿ), 3 ಸೆಕೆಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, 5 ಸೆಕೆಂಡಿನ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ, 8 ಸೆಕೆಂಡಿನ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಹಾಗೂ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಸೆಕೆಂಡಿನ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

ಅಕ್ರಮಗಳು:

ಪ್ರತಿ ತಂಡಗಳ ಆಟಗಾರರಿಗೂ 5 ವೈಯಕ್ತಿಕ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಟಗಾರನ 5 ವೈಯಕ್ತಿಕ ತಪ್ಪುಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ನೂಕುವುದು, ಆಕ್ರಮಣ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ವಾರ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂಡ ಎಸಗುವ 5 ನೆಯ ತಪ್ಪಿಗೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಎರಡು ಫ್ರೀ ಥ್ರೊ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ:

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣವು ______ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
2. ______ ರಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.
3. ಪುರುಷರ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಳತೆ ______ ರಿಂದ ______ ಇರಬೇಕು.
4. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಒಟ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು ______ ನಿಮಿಷಗಳ ನಾಲ್ಕು ಅವಧಿಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
5. ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ _______ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರು ______ .

   ಎ. ಡಾ. ಲೂಥರ್ ಗ್ಲೂಲ್ಲಿಕ್
   ಬಿ. ಡಾಜೇಮ್ಸ್ ನೈಸ್ಮಿತ್
   ಸಿ. ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಹೇಸರ್
   ಡಿ. ಕೋನಿಗ್

2. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಒಟ್ಟು ಸಮಯ ______ .
   ಎ. 30

   ಬಿ. 40
   ಸಿ. 60

   ಡಿ. 35

3. ಮಹಿಳೆಯರ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ ______ ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ ______ ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ.

   ಎ. 567 ರಿಂದ 650
   ಬಿ. 500 ರಿಂದ 600
   ಸಿ. 510 ರಿಂದ 567 ಗ್ರಾಂ
   ಡಿ. 510 ರಿಂದ 576 ಗ್ರಾಂ

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು?
2. ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು?
3. ಹಿಂಭಾಗದ ಹಲಗೆಯ ಅಳತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?

IV. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?
2. ಪ್ರಥಮ ಅಧಿಕೃತ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ?

3. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿನ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳು ಯಾವುವು?
4. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ?

V. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಳತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

'ಅ'	'ಬ'
1. ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ	ಅ) 567 ನಿಂದ 650 ಗ್ರಾಂ
2. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಹೂಪ್ಪಿನ ವ್ಯಾಸ	ಆ) 1.80 x 1.05 ಮೀಟರ್
3. ಪುರುಷರ ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ	ಇ) 45 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್
4. ಹಿಂಭಾಗದ ಹಲಗೆಯ ಅಳತೆ	ಈ) 510 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 567 ಗ್ರಾಂ
5. ಮಹಿಳೆಯರ ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ	ಉ) 28 ಮೀಟರ್ x 15 ಮೀಟರ್

VI. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

1. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.
2. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಬಳಸುವ ಸನ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಯಾವ ಯಾವ ಸನ್ನೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.
3. ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ– 6 ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಇತಿಹಾಸ.
2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಹಾಗೂ ಅಳತೆ.
3. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು.
4. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

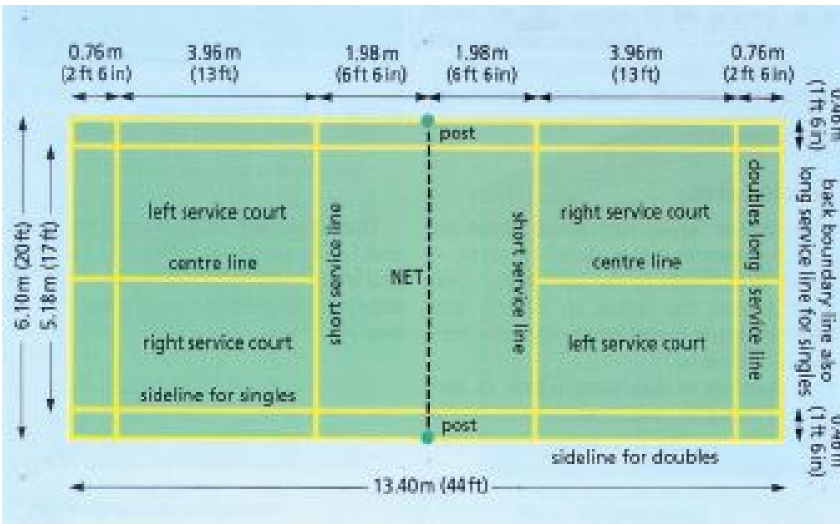
ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟವು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಆಟ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಡುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ, ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲೂ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಆಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ಆಡಬಹುದಾದ ಈ ಆಟವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಆಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಇತಿಹಾಸ:

1873 ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಗೌಸೆಸ್ಟರ್ ಪಿರಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಪೋರ್ಟ್ ಡ್ಯೂಕ್‌ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಕೂಟವೊಂದು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಅತಿಥಿಗಳ ಮನರಂಜನೆಗೋಸ್ಕರ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. 'ಡ್ಯೂಕ್'ನ ಮನೆಯಾದ 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಹೌಸ್'ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಆಡಿದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್' ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಗ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ 'ಪೂನಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ 'ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಫೆಡರೇಶನ್' ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡು 'ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್' ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಟಮಟ್ಟದ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ 1992 ರ ಬಾರ್ಸಿಲೋನಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ:

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಲ್ಸ್, ಡಬಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರ ಡಬಲ್ಸ್ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಂಗಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಿರೇಖೆಯ ಒಳಗಿನ ಅಂಕಣ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಅಂಕಣ (ಡಬಲ್ಸ್ ಬದಿ ರೇಖೆಯಿಂದ) ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್ ಅಂಕಣದ ಹಿಂದಿನ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಳಕೂಡದು. ಆದರೆ ಸಿಂಗಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟ ನಡೆದಾಗ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್ ಹಿಂದಿನ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ಸರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಂಕಣವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲು ಒಂದು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಿರುತ್ತದೆ (ಸರ್ವಿಸ್ ರೇಖೆಯಿಂದ ಕೊನೆಯ ರೇಖೆಯವರೆಗೆ). ಹೀಗಾಗಿ ಎಡ, ಬಲ ಅಂಕಣ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಲ ಸರ್ವಿಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಎಡ ಸರ್ವಿಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಸರ್ವಿಸ್ ರೇಖೆ, ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಬದಿ ರೇಖೆಗಳು, ಕೊನೆ ರೇಖೆಗಳು, ಲಾಂಗ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂಕಣದ ನಾಲ್ಕೂ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಿಂಗಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗಲೀ ಡಬಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಾಗಲೀ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಾಕ್ಸ್ ಒಳಗಡೆ ಬಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಿಂಗಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೂಲೆಯ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ (ರ್‍ಯಾಲಿ) ಶಟಲ್ ಬಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು, ಡಬಲ್ಸ್ ಆಟದ ರ್‍ಯಾಲಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಟಲ್ ಬಿದ್ದರೆ ಸರಿ ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.



ಚಟುವಟಿಕೆ: ಆಲ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗಿನ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಅಂಕಣದ ಅಳತೆಗಳು:

ಒಂದೇ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಲ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ ಪಂಧ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅಳತೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಗಲ್ಸ್	ಅಗಲ 5.18 ಮೀಟರ್ (17 feet)
	ಉದ್ದ 13.40 ಮೀಟರ್ (44 feet)
ಡಬಲ್ಸ್	ಅಗಲ 6.10 ಮೀಟರ್ (20 feet)
	ಉದ್ದ 13.40 ಮೀಟರ್ (44 feet)

ಕಂಬದಿಂದ ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸ್ ರೇಖೆಯವರೆಗೆ ಇರುವ ಅಂತರ: 1.98 ಮೀಟರ್ (6'.6") ಅಂಕಣದ ಹಿಂದಿನ ಬಾಕ್ಸ್ 0.76 ಮೀಟರ್ (2'.6") ಅಂಕಣದ ಪಕ್ಕದ ಬಾಕ್ಸ್ 0.46 ಮೀಟರ್ (1'.6")

ಉಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ:

1) ರ್‍ಯಾಕೆಟ್:



A Racket

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನ ತಲೆಭಾಗ ಅಂಡಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತಂತಿಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೆಣೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ನ ಒಟ್ಟು ಉದ್ದ 68 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ನ ತಲೆಯ ಭಾಗದ ಉದ್ದ 29 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಅಗಲವು 23 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಶಟಲ್ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ನ ತೂಕವು 83 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 100 ಗ್ರಾಂ ಮೀರಬಾರದು. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಸ್ಟೀಲ್, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ, ಸೆರಾಮಿಕ್, ಬೊರೊನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

2) ಶಟಲ್:

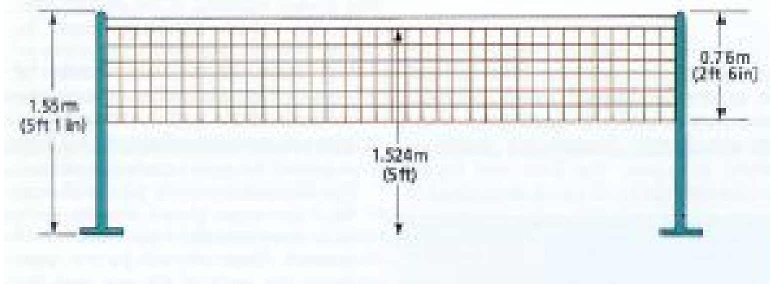
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಶಟಲ್ ಒಟ್ಟು 16 ಗರಿ (Feathers) ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗರಿಗಳ ತಲೆಭಾಗದಿಂದ ಕಾರ್ಕ್‌ಬೇಸ್‌ನ ವರೆಗೆ 62 ಮಿ. ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 70 ಮಿ. ಮೀಟರ್ ಅಳತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗರಿಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸ 58 ಮಿ. ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 68 ಮಿ. ಮೀಟರ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇಸ್ ಕೆಳಭಾಗದ ಸುತ್ತಳತೆ 25 ಮಿ. ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 28 ಮಿ. ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಟಲ್‌ನ ತೂಕ 4.74 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 5.50 ಗ್ರಾಂ ವರೆಗಿರುವುದು.



3) ಜಾಳಿಗೆ (Net):

ಜಾಳಿಗೆಯು 6.1 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 76 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಳಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಚೌಕ (Mesh) ದ ಅಳತೆ ಕನಿಷ್ಟ 15 ಮಿ. ಮೀಟರ್ ಗರಿಷ್ಟ 20 ಮಿ. ಮೀಟರ್ ಇರಬೇಕು. ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಂಚು (Tape) ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು 7.5 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಳಿಗೆಯ

ಮೇಲಂಚಿನಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ದಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟಲಾದ ಜಾಳಿಗೆಯು ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲದಿಂದ 1.52 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕಂಬಗಳ ಹತ್ತಿರ ಜಾಳಿಗೆಯು ನೆಲದಿಂದ 1.55 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ.



4) ಕಂಬಗಳು (ಪೋಲ್ಸ್):

ಅಂಕಣದ ಎರಡೂ ಬದಿ ರೇಖೆಗಳಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಕಂಬಗಳ ಎತ್ತರ 1.55 ಮೀಟರ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

5) ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಟಾಸ್ ಮಾಡಿ ಅಂಕಣ ಅಥವಾ ಸರ್ವಿಸ್ ಆಯ್ಕೆಗಾಗಿ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟವು ಸಿಂಗಲ್ಸ್, ಡಬಲ್ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರ ಡಬಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಆಟದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಪಂದ್ಯವು 3 ಆಟಗಳಿಂದ (ಗೇಮ್) ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. 2 ಆಟ ಗೆದ್ದವರು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.
2. ಪ್ರತಿ ಆಟ 21 ಅಂಕಗಳಿಗಾಗಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು 20 ಅಂಕ ಸಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸತತವಾಗಿ 2 ಅಂಕ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ 30 ಅಂಕಗಳು)

3. ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.
4. ಒಂದು ಆಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಅಂಕಣವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

5. ನಿರ್ಧರಿತ 3 ನೇ ಆಟ (ಡಿಸೈಡಿಂಗ್ ಗೇಮ್) ನಡೆದಾಗ 11 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಅಂಕಣ ಬದಲಿಸಬೇಕು.
6. 29 ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾದಾಗ 30 ಅಂಕವನ್ನು ಯಾರು ಮೊದಲು ತಲುಪುತ್ತಾರೊ ಆ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜಯಿಶಾಲಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.
7. ಪ್ರತಿ ಆಟದಲ್ಲಿ 1 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಮೊದಲು 11 ಅಂಕ ಅದಾಗ ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಒಂದು ಆಟ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಆಟದ ಮಧ್ಯೆ 2 ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ.
8. ಪಂದ್ಯಾಟ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. (ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
9. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರ ಹಾಗೂ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರಿಬ್ಬರೂ ಅಭಿಮುಖ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೇ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಆಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
10. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರ ಹಾಗೂ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರರಿಬ್ಬರ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು.
11. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವವನ ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಂಕಣದ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತು ಅಂಕಗಳು ಬೆಸ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಂಕಣದ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
12. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ರ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

6) ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ:

1. ರ್ಯಾಲಿ ಅಥವಾ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಟಲ್‌ನ್ನು ಒಂದೇ ಹೊಡೆತದಲ್ಲಿ ಹೊಡೆಯದಿದ್ದಾಗ.
2. ಶಟಲ್ ಅಂಕಣ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ.
3. ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್ ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ.
4. ಸರ್ವಿಸ್ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ.
5. ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಶಟಲ್ ಬಿದ್ದರೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ:

1. ಯಾರ್ಕೆಟ್‌ನ ಗರಿಷ್ಠ ತೂಕ ______ ಇರುತ್ತದೆ.
2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕಂಬಗಳ ಎತ್ತರ ______ .
3. ಒಂದು ಆಟದಲ್ಲಿ ______ ಅಂಕಗಳಿರುತ್ತವೆ.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಈ ಹೆಸರು ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು?
2. ಶಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಗರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ?
3. ಆಟಗಾರನ ಅಂಕಗಳು ಸಮವಿದ್ದಾಗ ಯಾವ ಅಂಕಣದಿಂದ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ?
4. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎರಡು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
2. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಅಳತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ.
3. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದ ಯಾವುದಾದರೂ 2 ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಜಾಳಿಗೆಯ ವಿವರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ತಿಳಿಯಿರಿ: ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಮೇಲಾಟಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ– 7 ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಪರಿಚಯ.
2. ಮಧ್ಯೆಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ಅರಿವು.
3. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು.
4. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಷ್ಟ-ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು: 800 ಮೀಟರ್, 1500 ಮೀಟರ್, 3000 ಮೀಟರ್ ಓಟದ ರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು: 5000 ಮೀಟರ್, 10,000 ಮೀಟರ್, ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಓಟ, ಅರ್ಧ ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟ (21.098 ಮೀಟರ್), ಮ್ಯಾರಥಾನ್ (42.195 ಕಿ. ಮೀಟರ್) ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಓಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಓಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಓಡುವ ನಿಯಮ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ವಕ್ರ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಎಕ್ಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಕಡೆ ನೇರ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಿಸಲಾಗುವುದು.

2. ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹೀಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಓಡಿಸಲು ಅರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.
3. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 12 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ, 2 ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಹೀಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ:

400 ಮೀಟರ್ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕನು ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಕನ ಆಜ್ಞೆಯು "ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್" ಎಂದಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಪಿಸ್ತೂಲಿನಿಂದ ಗುಂಡುಹಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಆಜ್ಞೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

"ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್" ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅದರ ಮುಂದಿರುವ ಜಾಗ/ ನೆಲವನ್ನು ಕೈಯಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದಾಗಲೀ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

ಸುತ್ತು ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುವವರು:

1500 ಮೀಟರ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತು ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೇಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಸುತ್ತು ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುವ ದಾಖಲೆ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತು ಎಣಿಕೆಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಸುತ್ತು ಎಣಿಕೆಗಾರನಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 4 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಮಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಿದ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಸುತ್ತನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮುಕ್ತಾಯ:

ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಕ್ತಾಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಟ್ರ್ಯಾಕಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಟ್ರ್ಯಾಕಿನ ಮೊದಲ ಓಣಿ/ ಮುಕ್ತಾಯದ ಕಂಬದಿಂದ ಸುಮಾರು 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಫಿನಿಷಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೀರ್ಪುಗಾರರೆಲ್ಲರೂ ಟ್ರ್ಯಾಕಿನ ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡುವ ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ಇತ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯ ಒಳಭಾಗದ ಅಂಚನ್ನು ತಮ್ಮ (ಟಾರ್ಸೊ) ಕರಶಿರವಿಲ್ಲದ (ಚೆಸ್ಟ್‌ಫಿನಿಷ್) ಮುಂಡದ ಭಾಗ ತಲುಪಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ದೂರ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿನ ಪುರುಷರ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರ:

		ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ	**ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ**	**ರಾಜ್ಯ**
ಮಧ್ಯಮ ಓಟಗಳು	800 ಮೀಟರ್	ಡೇವಿಡ್ ಲೆಕುಟ ರುಡಿಶಾ, ಕೀನ್ಯಾ 1:41.01	ಶ್ರೀರಾಮ್ ಸಿಂಗ್ 1:45.77	ದಾಮೋದರ್ ಗೌಡ 1:50.40
	1,500 ಮೀಟರ್	ಹಿಚಾಮ್ ಎಲ್ ಗ್ಯೂರೋಜ್, ಮೊರೆಕ್ಕೊ, 3:43.13	ಬಹಾದ್ದೂರ್ ಪ್ರಸಾದ್ 3:38.00	ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ 3:50.10
	3,000 ಮೀಟರ್	ಡೇನಿಯಲ್ ಕೊಮೆನ್, ಕೀನ್ಯಾ 7:20.67	ಸುರೇಂದ್ರ ಸಿಂಗ್ 7:50.31	ಅರುಣ್ ಡಿ'ಸೋಜಾ 9:11.7
ದೀರ್ಘ ಅಂತರದ ಓಟಗಳು	5,000 ಮೀಟರ್	ಕೆನೆನಿಸ್ ಬೆಕೆಲೆ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ 12:37.35	ಬಹಾದ್ದೂರ್ ಪ್ರಸಾದ್ 13:29.70	ಕೆ. ಎಂ. ಸುರೇಶ್ 14:07.00
	10,000 ಮೀಟರ್	ಕೆನೆನಿಸ್ ಬೆಕೆಲೆ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ 26:17.53	ಸುರೇಂದ್ರ ಸಿಂಗ್ 28:02.89	ಕೆ. ಎಂ. ಸುರೇಶ್ 30:01.00
	ಅರ್ಧ ಮ್ಯಾರಥಾನ್	ಜೆರ್ಸಿನೆ ತಡಿಸೆ, ಇರಿಟ್ರಿಯಾ 58:23.00	ದೀಪ್ ಚಂದ್ 1:04.00	–
	ಮ್ಯಾರಥಾನ್	ಡೆನ್ನಿಸ್ ಕಿಪ್ರುತೊ ಕಿಮ್ಮೆಟ್ಟೊ ಕೀನ್ಯಾ 2:02:57	ಶಿವನಾಥ್ ಸಿಂಗ್ 2:12.00	ಕೆ. ಎಂ. ಸೀತಾರಾಮ್ 2:15.10

ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರವು ದಿನಾಂಕ 22-07-2016 ಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರ:

		ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ	**ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ**	**ರಾಜ್ಯ**
ಮಧ್ಯಮ ಓಟಗಳು	**800 ಮೀಟರ್**	ಜರ್ಮಿಳಾ ಕ್ರಾಟೋಚವಿಲ್ಲೊ, ಜೆಕೊಸ್ಲೋವಾಕಿಯಾ 1:53.28	ಟಿಂಟು ಲುಕಾ 1:59.17	ರೋಸಾ ಕುಟ್ಟಿ 2:04.10
	1,500 ಮೀಟರ್	ಗೆನ್ಜೆಬೆ ಡಿಬಾಬಾ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ 3:50:07	ಸುನೀತಾ ರಾಣಿ 4:06.03	ರೋಸಾ ಕುಟ್ಟಿ 4:28.80
	3,000 ಮೀಟರ್	ವಾಂಗ್ ಜುಂಕ್ಸಿಯಾ, ಚೀನಾ 8:06.11	ಮೊಲಿ ಚಾಕೋ 9:06.42	
ದೀರ್ಘ ಅಂತರದ ಓಟಗಳು	**5,000 ಮೀಟರ್**	ತಿರುನೇಶ್ ದಿಬಾಬ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ 14:11.15	ಪ್ರೀಜಾ ಶ್ರೀಧರನ್ 15:15.89	ತಿಪ್ಪವ್ವ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ 18:14.90
	10,000 ಮೀಟರ್	ವಾಂಗ್ ಜುಂಕ್ಸಿಯಾ, ಚೀನಾ 29:31.78	ಪ್ರೀಜಾ ಶ್ರೀಧರನ್ 31:50.47	ತಿಪ್ಪವ್ವ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ 37:45.70
	ಅರ್ಧ ಮ್ಯಾರಥಾನ್	ಫ್ಲೋರೆನ್ಸ್ ಜೆಬೆಟ್ ಕಿಪ್ಲಗಟ್, ಕೀನ್ಯಾ 1:05.09	ಕವಿತಾ ರೌತ್ 1:12.50	-
	ಮ್ಯಾರಥಾನ್	ಪೌಲಾ ರಾಡ್‌ಕ್ಲಿಪ್, ಗ್ರೇಟ್ ಬ್ರಿಟನ್ 2:15.25	ಓ. ಪಿ. ಜೈಶಾ. 2:34.43	-

ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರವು ದಿನಾಂಕ 22-07-2016 ಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಮಧ್ಯಮ ದೂರದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾವುವು?
2. ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು?

3. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು ಗುಂಪುನಲ್ಲಿ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ?
4. ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

II. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಅಂತರದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.
2. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ಪದಕಗಳ ಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ– 8 ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು.
2. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಕ್ರಮಗಳು.
3. ದಾಖಲೆಗಳು.
4. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು.

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಜಿಗಿತಗಾರನು ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಪ್ರತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
3. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.
4. ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಡ್ಡಗೋಲಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
5. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಜಿಗಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಪಾಸ್ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.
6. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂರು ಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಎತ್ತರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ವಿಫಲನಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಾನೆ.
7. ಅಡ್ಡಗೋಲಿಗೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡಗೋಲು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಯತ್ನವನ್ನು ವಿಫಲಯತ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
8. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಅಪ್ ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು, ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು, ಲಾಂಡಿಂಗ್ ಪಿಟ್‌ನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಯತ್ನವನ್ನು ಒಂದು ಯತ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
9. ಯಾವುದೇ ಜಿಗಿತಗಾರ ಜಿಗಿದ ನಂತರ ಅಡ್ಡಗೋಲಿನ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಗ್ಗಿ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.
10. ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಯತ್ನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಓಡಿ ಬರುವುದಾಗಲೀ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಅಕ್ರಮಗಳು:

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಅಕ್ರಮ ಜಿಗಿತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಇತರೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ದಾಖಲೆಗಳು:

ವಿಭಾಗ	ರಾಜ್ಯ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟ	ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟ
ಪುರುಷರು	ಹರ್ಷಿತ್ ಎಸ್. 2.20 ಮೀ	ಹರಿಶಂಕರ್ ರಾಯ್, 2.25 ಮೀಟರ್	ಕೇವಿಯರ್ ಸೊಟೊ ಮೇಯರ್, ಕ್ಯೂಬಾ, 2.45 ಮೀಟರ್
ಮಹಿಳೆಯರು	ಸಹನಾಕುಮಾರಿ 1.92 ಮೀಟರ್	ಸಹನಾಕುಮಾರಿ, 1.92 ಮೀಟರ್	ಸ್ಟೆಪ್ಕಾ ಕೊಸ್ಟಾಡಿನೋವಾ, ಬಲ್ಗೇರಿಯಾ, 2.09 ಮೀಟರ್

ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರವು ದಿನಾಂಕ 22-07-2016 ಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಒಂದು ನೆಗೆತದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಜಿಗಿಯಲು ಎಷ್ಟು ಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು?
2. ಕೇವಿಯರ್ ಸೊಟೊ ಮೇಯರ್‌ರವರು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ ಜಿಗಿತದ ಎತ್ತರ ಎಷ್ಟು?
3. ಹರಿಶಂಕರ ರಾಯ್‌ರವರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?
4. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಅಡ್ಡಗೋಲು ತಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ, ಆ ಯತ್ನವನ್ನು ಏನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು?

II. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತವನ್ನು ಎರಡು ಕಾಲಿನಿಂದ ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯಬಹುದು.
2. ಪ್ರತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
3. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮೂರು ಸತತ ವಿಫಲ ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುವನು.
4. ನಿಗದಿತ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಡ್ಡಗೋಲಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಅಕ್ರಮಗಳು ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
2. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
3. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

IV. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

'ಅ'	**'ಬ'**
1. ಕ್ಷೇವಿಯರ್ ಸೊಟೊ ಮೇಯರ್	ಅ) 2.09 ಮೀಟರ್
2. ಬಾಬ್ಬಿ ಅಲೋಶಿಯಸ್	ಆ) 2.25 ಮೀಟರ್
3. ಸ್ಟೆಫ್ಕಾ ಕೊಸ್ಟಾಡಿನೋವಾ	ಇ) 1.91 ಮೀಟರ್
4. ಹರಿಶಂಕರ್ ರಾಯ್	ಈ) 2.45 ಮೀಟರ್

V. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಯೋಗ ಅಧ್ಯಾಯ– 9 ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.
2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅರ್ಥ, ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ:

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು. ಯೋಗವು ಅಂತರಂಗದ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶರೀರದ ಸೌಷ್ಟವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯೋಗ	ವ್ಯಾಯಾಮ
1.	ಯೋಗಾಸನ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.	1. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
2.	ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದೆ.	2. ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ:

ಪೂರಕ: ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ರೇಚಕ: ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು.

ಕುಂಭ: ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದು.

‘ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ’ವು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಂಗ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕಗಳ ಗಮನಪೂರ್ವಕ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಉಚ್ಛಾಸ ನಿಃಶ್ವಾಸ

ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹದಗೊಳಿಸುವುದೇ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆ ಹೋಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಆಧಾರ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ರಾಜಯೋಗ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಇತರೆ ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ಹೊಂದಿರಿ.
3. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ:

1. ನರ, ಮೆದುಳು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಶುದ್ಧರಕ್ತದಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ತಲೆಸುತ್ತು ತರುವ ಕ್ಷೀರಾಮ್ಲವನ್ನು ಸಮತೂಕಕ್ಕೆ ತಂದು ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.
3. ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಪಚನಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು.
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಶಾಂತ, ನಿರ್ಮಲ ಚಿತ್ತದವನಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ತಾಳಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಲಯಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ (tension) ದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ:

1. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದು.
2. ಸೂಕ್ತವಾದ ನೆಲಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.
4. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
5. ಊಟ ಅಥವಾ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಸುಮಾರು 2 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ:

1. ‘ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ’ ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ______ ಅಂಗ.
2. ಸೃಷ್ಠಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೂ ______ ಆಧಾರ.
3. ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ______ ಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
4. ______ ಯುಕ್ತ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ‘ಪೂರಕ’ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಯಾವುದು?
2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು?
3. ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಮದ ನಡುವಿನ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಿ.
2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ?
3. ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕ ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ.

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸದೇ ಇರುವ ಇನ್ನೂ ಎಂಟು ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
2. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೊರೆತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಾಯ– 10 ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ.
2. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು.
3. ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅರಿವು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವುದೇ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯು ನೆರವೇರಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಐಕ್ಯತೆಯಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಟಿಲತೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅಪಜಯವಾಗಲಿ ಅದು ಅವನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅಪಜಯ ಅಥವಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಆಶಾಭಂಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ:

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೇಮಕರವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ:

ದೀರ್ಘಾಯುಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಗೌರವ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಗೂ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಜಗಳ ಹಾಗೂ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

1. ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದೆಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
2. ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬಹುದು.
4. ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
5. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಾಗರೀಕರಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳು:

ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂತೋಷಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ದುಃಖಪೀಡಿತನಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆ ರಹಿತ ಬದುಕು ನಿಸ್ತೇಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು: ಸಕಾರಾತ್ತಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಖದಾಯಕ ಭಾವನೆಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಸಂತೋಷ, ಪ್ರಶಂಸೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಕರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಲಾಭಗಳು: ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಗುಣದ ನಡತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಿದ ಗುರಿಗಳು ಆತನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು: ಭಯ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಅವಮಾನ, ಸಿಟ್ಟು, ಅಸೂಯೆ, ದುಃಖ ಇವುಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಲು ಸಮಾಜದ ಇತರೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತೀಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಜನರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಎಂದು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಯೋಚಿಸಿ: ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಆದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಆದ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆಲೋಚಿಸಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು?
2. ಭಾವನೆಗಳು ಎಂದರೇನು?
3. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
4. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?
2. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?
3. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?
4. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

III. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನದಂದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಟೋಟಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ– 11 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ.
2. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಅಪಘಾತಗಳು ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಪಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು:

ದೇಹ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ಬೆಂಕಿಯ, ಬಿಸಿಯಾದ ಲೋಹಗಳ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ, ಆಮ್ಲಗಳ, ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೇ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸಿಡಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸ್ಟೋವ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಅಂಗ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಸಾವು ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಉಪಚಾರ: ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಓಡಾಡಬಾರದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಾಡಿಸಬೇಕು.

1. ಬೆಂಕಿಗೆ ತಗುಲಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಅವು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
2. ಗಾಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬೊಬ್ಬೆಗಳನ್ನು ಸೀಳಬಾರದು.
3. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನಯವಾಗಿ

ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

4. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮುಲಾಮನ್ನು ನವಿರಾಗಿ ಗಾಯ ಮಾಸುವವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
5. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಶ್ಯಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು (ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು):

ಶರೀರವು ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು (ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಾಗ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗೋಚರಿಸಿದರೂ ಸಹ ದೇಹವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣಗಳು: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಷಪ್ರಾಶನ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಡೆತ, ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಗಾಯ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದಿಂದಲೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮುಖವು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
2. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
3. ನಾಡಿ ಮಿಡಿತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಚಾರಗಳು:

1. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕರೆಸುವುದು.
2. ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸುವುದು.
3. ಮುಖವು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಬೇಕು.
4. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಲೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.
5. ಮುಖವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ತಲೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಶಾಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು.

6. ಮುಖವು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ, ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು.
7. ರೋಗಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
8. ಶರೀರದಿಂದ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.
9. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿವಿನಿಂದಾಗಲಿ, ದಣಿವಿನಿಂದಾಗಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದು, ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಗುವನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವುದು ನಿಧಾನವಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದಿಸಿ, ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ:

ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ, ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಮೂಲಕ, ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ವಿಷಜಂತುಗಳಾದ ಹಾವು, ಚೇಳು, ಜೇನು, ಜೇಡ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತವೂ ವಿಷವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಚಾರ: ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಲು ಕಿರುನಾಲಿಗೆಗೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೆಣಕಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಷವು ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು, ಆಲ್ಕಲಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗ ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ತಿಳಿಯಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಊರಿನ ಹಿರಿಯರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ:

1. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ______ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ______ ಓಡಾಡಬಾರದು.
3. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ______ ತಪ್ಪುತ್ತಾನೆ.
4. ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ______ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ವಿಷಪೂರಿತ ವಸ್ತುಗಳಾವುವು?
2. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದೆಂದರೇನು?

III. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ:

1. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಬೇಕು.
2. ಮುಖವು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು.
3. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸೀಳಬೇಕು.
4. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ವಿಷವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
2. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಬದುಕಲು ಇಚ್ಛೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಅಧ್ಯಾಯ– 12 ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಬೆಳೆಸುವ ಅಂಶಗಳು.
2. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಇತಿಹಾಸ, ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು.
3. ಪೌರತ್ವ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು.

ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವು ತನ್ನದೇ ಆದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಪಿಂಗಾಲಿ ವೆಂಕಯ್ಯನವರು ರೂಪಿಸಿದ್ದರು, ಸಂವಿಧಾನ ಸಮಿತಿಯು 22 ನೆಯ ಜುಲೈ 1947ರಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತವು ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುತ್ತದೆ.



ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಇತಿಹಾಸ:

1857 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮ (ಸಿಪಾಯಿ ದಂಗೆ) ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿತು. ನಂತರದ

ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮ ಮೆರೆಯುವ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು.

ಭಾರತದ ಪ್ರಥಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ 7, 1906 ರಂದು ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಪಾರ್ಸಿಬಾಗನ್ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಆರೋಹಣಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. 1907 ರಲ್ಲಿ ಸಚೀಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್ ಬೋಸ್ ಮತ್ತು ಸುಕುಮಾರ್ ಮಿತ್ರ ಎಂಬುವರಿಂದ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಮೇಡಮ್ ಕಾಮಾ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳು ಆರೋಹಣಗೊಳಿಸಿದರು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ: 1916 ರಲ್ಲಿ ವೆಂಕಯ್ಯನವರು (ಈಗಿನ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದವರು) ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಮಾದರಿಯ ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ 'ಮನಜಾತಕಮು' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟರೂಪ ಪಡೆದು, ಹೋಂರೂಲ್ ಚಳುವಳಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿಬೆಸೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಲೋಕಮಾನ್ಯ, ತಿಲಕ್‌ರವರಿಂದ ತೃತೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಆರೋಹಣಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

1921 ರಲ್ಲಿ ವಿಜಯವಾಡದಲ್ಲಿ (ಅಂದಿನ ಬೆಜವಾಡ) ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮಿತಿಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿಯವರಿಗೆ ವೆಂಕಯ್ಯನವರು ಹಸಿರು, ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ನೂಲುವ ಚರಕವಿರುವ ಧ್ವಜವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದರು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಬಿಳಿಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಅದರಂತೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಧ್ವಜ ಸಿದ್ದವಾಯಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ 1931 ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕರಾಚಿಯಲ್ಲಿ (ಈಗಿನ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿದೆ) ನಡೆದ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮಿತಿಯ ಸಭೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಧ್ವಜವೊಂದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಧ್ವಜ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯೊಂದನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು.

1931 ರಲ್ಲಿನ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮಿತಿಯು ಪುನಃ ಸಭೆ ಸೇರಿ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಮಧ್ಯ ಚರಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಇದು ಮೂರು ಸಮಗಾತ್ರದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ, ಮಧ್ಯದ ಪಟ್ಟಿಯು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಧ್ವಜವನ್ನು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮಿತಿಯು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ 'ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ' ಎಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿನ ತ್ರಿವರ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಚರಕದ ಬದಲಾಗಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಅಶೋಕನ ಧರ್ಮಚಕ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಕೇಸರಿ, ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು, ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ

ಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜವನ್ನು ಸಂವಿಧಾನ ಸಮಿತಿಯು ಜುಲೈ 22 1947 ರಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವೆಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ:

ಕೇಸರಿ- ತ್ಯಾಗ, ಶೌರ್ಯ, ಅಭಿಮಾನಗಳ ಸಂಕೇತ

ಬಿಳಿ- ಶಾಂತಿ, ಸತ್ಯ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗಳ ಸಂಕೇತ

ಹಸಿರು- ಸಮೃದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ

ಧರ್ಮಚಕ್ರ- ಪ್ರಗತಿಯ ಧ್ಯೋತಕ.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಇತಿಹಾಸ:

ಜನಗಣಮನ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ. ಗುರುದೇವ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಗೂರರು 1911 ರಲ್ಲಿ ಬಂಗಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದ ಗೀತೆ ಇದು. ಈ ಗೀತೆಯು ಐದು ಪ್ಯಾರಾಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲ ಪ್ಯಾರಾದ ಪದ್ಯದ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಯದ ಸಾಲುಗಳ ಆನಂತರ ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ ಎಂದು ಜಯಕಾರದ ಸಾಲು ಸೇರಿದ ಭಾಗವೇ ನಮ್ಮ ಅಧಿಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ.

ಆಗಸ್ಟ್ 14, 1947 ರಂದು ನಡೆದ ಸಂವಿಧಾನ ರಚನಾ ಸಭೆಯ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಜನಗಣಮನ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಲಾಯಿತು. ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ ರಚನಾ ಸಭೆ ಜನವರಿ 24, 1950 ರಂದು 'ಜನಗಣಮನ' ವನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಎಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ನಿಯಮದಂತೆ 48 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಹಾಡಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗೌರವ ಕೊಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಹಾಡುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ತರುವುದು ಶಾಸನದ ಪ್ರಕಾರ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದವರು ಯಾರು?
2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯು ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ?

3. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು?
4. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವು ಎಷ್ಟು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ?

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಧ್ವಜದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿಸಿ.
2. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.

III. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

'ಅ'	'ಬ'
1. ಆಗಸ್ಟ್ 7, 1906	ಅ) ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಬಂಗಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದರು.
2. ಜುಲೈ 22, 1947	ಆ) ಜನಗಣಮನ ಗೀತೆ ಹಾಡಲಾಯಿತು.
3. ಆಗಸ್ಟ್ 14, 1947	ಇ) ಪ್ರಥಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಆರೋಹಣ.
4. ಜನವರಿ 24, 1950	ಈ) ಸಂವಿಧಾನ ಸಮಿತಿಯು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.
5. 1911	ಉ) ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯ ಅಂಗೀಕಾರ.
	ಊ) ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನ

IV. ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಆರೋಹಣ ಹಾಗೂ ಅವರೋಹಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.